

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Printed No. SC-1333



www.paksociety.com Eid ul Azha Special



CONTENTS

Masala Kitchen

Handi	14
Dawat	18
Masala Mornings	22
LIVE@9	26
Chef at Home	30
Cooking on a Budget	34
Tarka	38
Food Diaries	42
Lively Weekends	46

Editorial

09

قربانی خوشنودی رب کا آسان ذریعہ
عید الاضحیٰ اللہ کی خاطر مکمل طور پر پورا اترنے کے نتیجے میں
دی جانے والی جزا پر خوشیاں منانے کا نام ہے

Eid Special

10

بنا کسی جھنجھٹ کے باری کیو بنائیں
باری کیو کرنے کے لئے گوشت یا بیجے کو چند گھنٹے
یا ایک رات پہلے مصالحہ لگا کر رکھ دیں

Eid Special

13

Kids

51

نہجے ساتھیوں کے لئے

Information

54

مٹی کے برتن استعمال کریں
کالی تاجے اور محرت کے برتن بھی صحت کے لئے مفید ہیں

Ingredient

57

میٹھی کے بغیر لذت، ذائقہ اور صحت کیسے ممکن ہے؟

Travel

61

”مصالحہ“ بیرون ملک بھی انتہائی مقبول
مصالحہ کے مشہور شخص نے دعائی کے مداحوں کو کھانا پکانا سکھایا
اگلے ماہ ایک بار پھر کلاسیں منعقد ہوں گی

History

63

پیاز سے بڑھائیں ہر کھانے کی لذت

Knowledge

65

سبزیاں وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ

Ingredient

68

گاجر حسن، خوبصورتی اور صحت کی ضامن
میٹھی خوش ذائقہ اور مزے دار گاجریں ہر عمر کے لوگ شوق سے کھاتے ہیں

Information

71

نیند نہ آئے تو مرچیں کھائیے

Ingredient

73

آلو بخارے گرمی دور کرنے کے لئے انتہائی موثر



محترم قارئین
السلام وعلیکم!

چند ہی روز کے بعد دنیا کے لاکھوں مسلمان حج بیت اللہ کی سعادت حاصل کر رہے ہوں گے اور کروڑوں مسلمان حضرت ابراہیم علیہ السلام کی عظیم قربانی کی یاد میں قربانی کے فریضے کو انجام دے رہے ہوں گے۔ تادم تحریر ہر سال کی طرح اس سال بھی عید الاضحیٰ کے موقع پر پاکستان بھر میں لوگ جوش و خروش سے قربانی کے جانوروں کی خریداری میں مشغول ہیں۔ گو اس سال بھی قربانی کے جانوروں کی قیمتیں آسمان سے باتیں کر رہی ہیں تاہم صاحب نصاب اپنی حیثیت اور صاحب استطاعت اپنی گنجائش کے مطابق اللہ کی راہ میں قربانی کی تیاریاں کر رہے ہیں۔ مسلمانوں کے دوسرے سب سے بڑے اور اہم مذہبی تہوار عید الاضحیٰ کی آمد کی خوشیاں اپنی جگہ مگر پاکستان کے بے شمار گاؤں، قصبے اور شہروں کے لئے بارانِ رحمت باعثِ زحمت بن کر ان خوشیوں کو ماند کرنے کا سبب بن رہی ہے۔ سال گزشتہ کی طرح اس سال بھی حکومتی سطح پر بارش کی تباہ کاریوں سے بچاؤ کے ناقص اقدامات کی وجہ سے ہزاروں ہم وطن اپنے گھروں سے محروم ہو چکے ہیں۔ بے سروسامانی کی حالت میں کھلے آسمان کے نیچے رہنے پر مجبور یہ لوگ ایک جانب اپنی بربادی پر نوحہ کناں ہیں تو دوسری جانب انہیں اپنے مستقبل کی بھی پرواہ ہے۔ کیوں کہ ایک طرف تو بارشوں کی تاخیر سے ان کی فصلیں تباہ ہو گئیں اور دوسری طرف بارش کا پانی ان کی سال بھر کی بچی بچھی محنت اپنے ساتھ بہا لے گیا۔ مختلف چینلوں پر آنسوؤں کی زبانی بات کرتے ہوئے یہ لوگ قوم کو مستقبل میں مختلف چیزوں کے منگے اور تاپید ہونے کے خطرے سے بھی آگاہ کر رہے ہیں۔

جو ہو رہا ہے ہم اسے روک تو نہیں سکتے لیکن اپنے جیسے لوگوں کی مدد ہمارے اختیار میں ہے اور عید الاضحیٰ مدد کرنے کا بہترین موقع ہے جب ہم میں سے بے شمار لوگ رضائے الہی کے لئے قربانی کرتے ہیں لیکن ایسے لوگوں کی بھی تعداد ہے جن کے معاشی حالات پر اللہ تعالیٰ کا خاص کرم ہے۔ ایسے لوگ پیسے کی پرواہ کئے بغیر خوبصورت اور منگے ترین جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔ ہمارا ایسے تمام لوگوں سے جنہیں اللہ تعالیٰ نے مال و دولت سے نوازا رکھا ہے صرف اتنا کہنا ہے کہ اس سال وہ کچھ پیسے سیلاب زدگان کی مدد کے لئے وقف کر دیں تاکہ وہ اپنے گھروں کی چھتوں کی مرمت کر کے ہی سہی اپنے گھروں میں عید تو منالیں۔

قربانی کے گوشت کے بنے ہوئے مزیدار پکوانوں سے تو ہم ہر سال ہی لطف اندوز ہوتے ہیں اس سال سیلاب زدگان تک امداد پہنچانے والے اداروں کے ذریعے اگر قربانی کا گوشت سیلاب زدگان تک پہنچایا جائے تو یہ بھی ایک طرح سے اُن کی مدد ہی ہوگی کیوں کہ اُن میں سے نجانے کتنے ایسے خاندان اور لوگ ہوں گے جنہوں نے گوشت اور دیگر نعمتیں کھانا تو درکنار 2 وقت کا کھانا بھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا ہوگا۔ تو پھر سوچئے نہیں بلکہ تہیہ کر لیں کہ اس سال آپ اپنی قربانی کو اللہ کے نزدیک زیادہ مقبول بنائیں گے۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ ابراہیم جہانگیر خان

آرٹ میٹر۔ نوید، ڈیزائنر۔ عمران مہدی، عکاسی۔ عباس مہدی، یاور نقوی، ایڈورٹائزنگ میٹر۔ منور حسین بھٹی

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بلاک 11 آئی چندر گروڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔ اے۔ این۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

قربانی خوشنودی رب کا آسان ذریعہ

عید الاضحیٰ اللہ کی منشا پر مکمل طور پر پورا اترنے کے نتیجے میں دی جانے والی جزا پر خوشیاں منانے کا نام ہے

حضرت ابراہیمؑ اللہ کے ایک ایسے برگزیدہ پیغمبر ہیں جن کی زندگی میں بے شمار ایمان افروز واقعات ہوئے لیکن خانہ کعبہ کی تعمیر اور قربانی آپ کی زندگی کے 120م واقعات ہیں۔ دنیا میں ایک لاکھ 24 ہزار انبیاء آئے انہیں آزمائشوں سے گزرنا پڑا۔ حضرت ابراہیمؑ کو اپنے بیٹے کی قربانی دینے کی آزمائش سے گزرنا پڑا۔ ذرا تصور کیجئے کیا دنیا کا کوئی باپ اپنے جگر کے ککڑے کی آنکھوں پر اپنی باندھ کر چھری چلا سکتا ہے؟

جب اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ کو اپنی عزیز ترین چیز قربان کرنے کا حکم دیا تو یہ ایک جائے غم و اندوہ تھا لیکن اللہ کے خلیل اس آزمائش میں سچے ثابت ہوئے۔ اپنے رب کی فضا پر مکمل طور پر پورا اترنے کے نتیجے میں اللہ نے جو جزا دی اس پر خوشیاں منانے کا نام ہے عید الاضحیٰ۔ جانوروں کی قربانی کرنا حاجیوں کا مفاد و مراد ہے درمیان چلنا اور شیطانوں کو نکلنا یاں مارنا یہ سب اکی عظیم واقعے کی علامت ہیں جنہیں حضرت ابراہیمؑ نے اپنے رب کی خوشنودی کے لئے انجام دیا۔

قربانی کی اہمیت حضرت عائشہؓ کے اس بات سے واضح ہو جاتی ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا ”بقر عید کے دن کوئی بھی نیک کام اللہ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے زیادہ محبوب نہیں اور بروز قیامت قربانی والا اپنی قربانی کے جانور کے سینگوں بالوں اور کھروں کو لے کر آئے گا (اور یہ چیزیں بہت بڑے ثواب کا باعث بنیں گی) نیز فرمایا ”قربانی کا ٹھونڈ زمین پر گرے گا پہلے اللہ تعالیٰ کے ہاں شرف قبولیت حاصل کر لیتا ہے لہذا تم خوشدلی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔“ (مشکوۃ المصابیح: ج ۱ ص ۸۲ بحوالہ ترمذی وابن ماجہ)

آنحضرت ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ”جو شخص صاحب نصاب ہونے کے باوجود قربانی نہیں کرتا وہ ہماری عید گاہ کے قریب نہ آئے۔“ (مسند احمد: ابن ماجہ)



بسم اللہ الرحمن الرحیم



دن بنائے بیٹھے ہیں یا شکرانے کے طور پر اس دن کے ہر عمل کو رضائے رب میں گزار دیتے ہیں۔ حدیث شریف میں کہا گیا ہے کہ ذی الحجہ کا پہلا عشرہ انسانی زندگی کا بہترین عشرہ ہے۔ اس عشرے میں وہ نیکیوں کا انبار لگا سکتا ہے لیکن ہم سارا وقت ضائع کر کے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ قربانی کا حق ادا ہو گیا۔ حضرت ابن عمر روایت کرتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ”ان 10 دنوں سے بڑھ کر اور کوئی دن نہیں جن میں نیک عمل اللہ کو زیادہ محبوب ہوں پس ان دنوں میں تکبیر و تحمید اور تہلیل کثرت سے کرو۔“

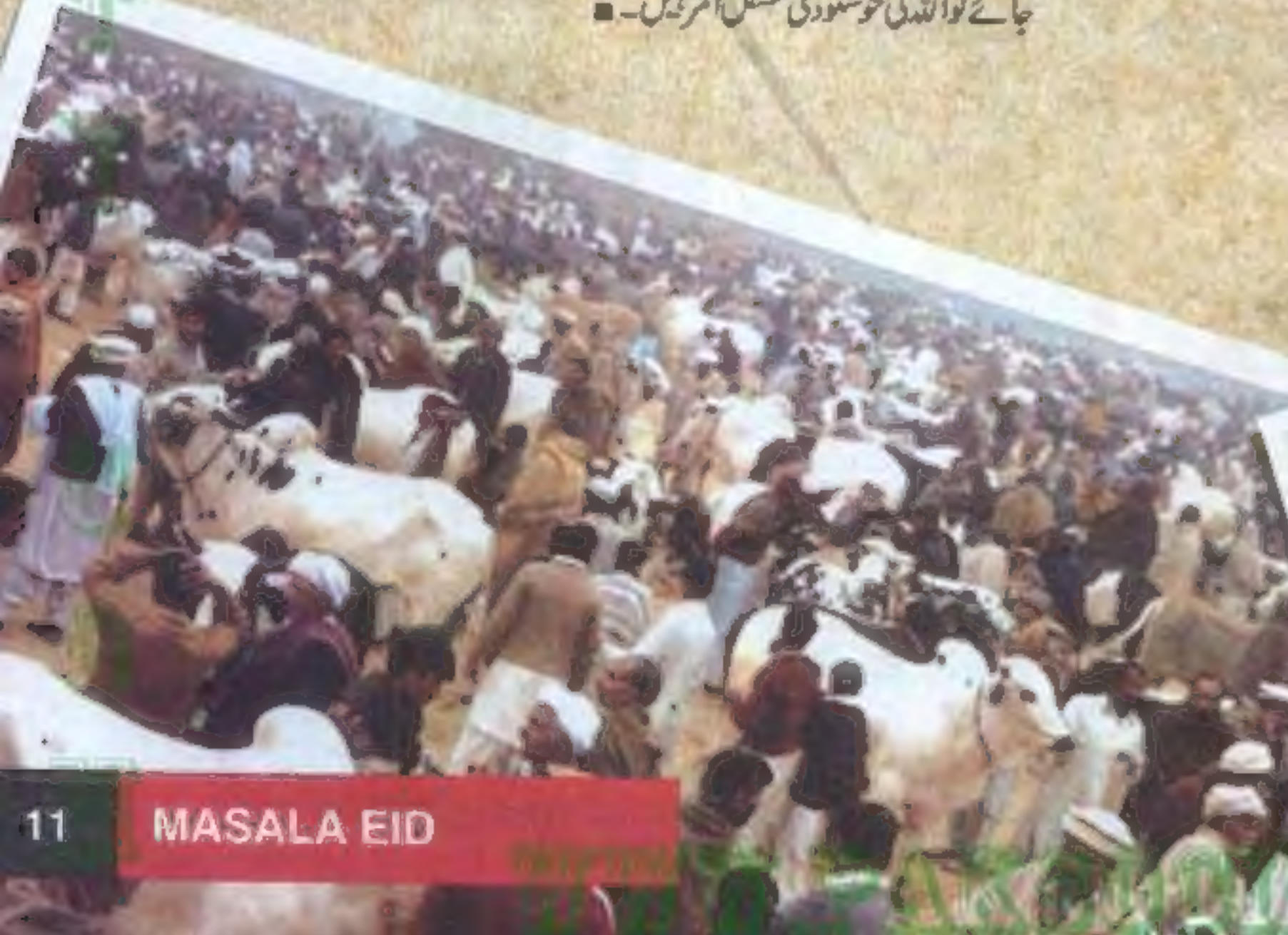
اللہ کے رسول ﷺ نے اپنے خطبے میں کہا ”مومن کا مومن پر حق ہوتا ہے۔“ لیکن ہم میں سے کتنے لوگ ہیں جو اپنے اس حق کو صحیح معنوں میں ادا کر رہے ہیں۔ ہمارا تو یہ حال ہے کہ قربانی کا گوشت اپنے فرج میں جمع کر کے ہفتوں کھاتے ہیں اور ہمارا غریب پڑوسی کھانے کے لئے ترستا ہے۔ ہمارا اپنے پڑوسیوں کے ساتھ یہ سلوک ہوتا ہے کہ قربانی کرنے کے بعد جالور کی آلائشیں مڑکوں کے کنارے لگیوں میں پونہ چھوڑ دیتے ہیں، گھر کے اندر جانور کا جو خون بہا ہے اس کو صاف کر کے باہر کی طرف بہا دیتے ہیں اور اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ہمارا پڑوسی اس عمل سے دشواریوں میں پڑ سکتا ہے۔ جب کہ اسلام میں نہ صرف پڑوسی کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی ترغیب دی گئی ہے بلکہ صفائی ستھرائی کو ایمان کا حصہ کہا گیا ہے مگر ہم قربانی کے بعد ان سچائیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم اس بات سے بھی صرف نظر کرتے ہیں کہ اس عمل کی وجہ سے گندگی اور اس کے نتیجے میں بیماریاں پیدا ہوں گی۔

دین اسلام انتہائی سہل انداز میں زندگی گزارنے اور نیکیاں سکھانے کے مواقع دیتا ہے۔ رمضان المبارک، عید الفطر ہو یا پھر عید الاضحیٰ، اگر ان مذہبی دنوں کو ان کی پوری روح کے ساتھ منایا جائے تو اللہ کی خوشنودی مشکل امر نہیں۔ ■

بظاہر یہ ایک تاریخی واقعہ ہے جس کی یاد ہر 10 ذی الحجہ کو تازہ کی جاتی ہے لیکن سچ یہ ہے کہ ان کا یہ عمل صرف 10 ذی الحجہ کو ہی نہیں بلکہ سال کے ہر دن اور ہر عمل یا ذکر کرنے کے لئے ہے۔ یہ دن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ دنیا کی ہر نعمت اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی ہے اور اگر اس کی منشا ہو تو ہمیں بے دریغ ہر شے قربان کر دینی چاہئے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے اپنے آخری حج کے موقع پر قربانی کے ایک دن پہلے جو خطبہ دیا اس کا لب لباب یہ ہے کہ انسان کی زندگی کا اصل مقصد خالق کو راضی کرنا ہے۔ آپ کا یہ خطبہ رہتی دنیا تک کے لئے ایک عظیم پیغام ہے۔ اس خطبے میں آپ نے نئی نوع انسان کی زندگی کے ہر شعبے پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ مومن کو زندگی کس طرح گزارنی چاہئے باب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اللہ کے رسول نے یوم عرفہ کے دن جو پیغام انسانیت کے نام دیا ہے اس پیغام کو ہم اپنی زندگی میں کس حد تک نافذ کر رہے ہیں۔ اللہ کے رسول ﷺ کا یہ خطبہ دینی تعلیمات کا نچوڑ ہے اور اللہ اور اس کے بندے کے درمیان سچے تعلق کی وضاحت کرتا ہے۔ یہ خطبہ اسلام کے معاشرتی نظام کی بنیادیں مہیا کرتا ہے۔ معاشرتی مساوات، نسلی تفاخر کا خاتمہ، عورتوں کے حقوق، غلاموں کے ساتھ حسن سلوک اور ایک دوسرے کی جان و مال اور عزت کا احترام کا درس دیتا ہے۔ دنیا بھر کو اس خطبہ کے ذریعہ بتایا گیا کہ اسلامی معاشرہ کن اصولوں پر تعمیر ہوگا اور یہ نظام انسانیت کے لئے رحمت ثابت ہوگا۔ یہ ہمارے محبوب نبی ﷺ کا آخری پیغام ہے اس کی نوعیت خفیر اسلام کی دہشت کی سی ہے۔

عید الاضحیٰ کا دن احتساب کرنے کا ہے کہ ہم اپنے جذبات و احساسات کو کس حد تک رب کی منشا پر قربان کر رہے ہیں۔ آج کے اس دن کو صرف سیر و تفریح اور دوست و احباب سے ملنے جلنے کا



بنا کسی جھنجھٹ کے باربی کیو بنائیں

باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا قیے کو چند گھنٹے یا ایک رات پہلے مصالحہ لگا کر رکھ دیں

بات ہو رہی ہو قرانی کی اور باربی کیو کا ذکر نہ آئے ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ باربی کیو ایک جانب مزے اور لذت کا نام ہے تو دوسری جانب اس بہانے سے لوگوں کو تفریح منانے کا موقع بھی میسر آ جاتا ہے کیوں کہ ایسے مواقعوں پر سب گھروالے اکٹھے ہوتے ہیں باربی کیو کی تیاری کے دوران وقت گزارنے کے لئے گیم کھیلے جاتے ہیں یوں یہ موقع ”سالانہ تفریح“ کی حیثیت رکھتا ہے۔

روایات کے برعکس باربی کیو بنانے کی ذمہ داری عام طور پر مرد حضرات کی ہوتی ہے گویا یہ دن خواتین کے لئے ذمہ داریوں سے کسی حد تک آزادی کا دن ہوتا ہے۔ چلئے آج ہم آپ کی باربی کیو پارٹی کو زیادہ بارونق بنانے کے لئے کچھ ٹپس دیتے ہیں۔

باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا قیے کو چند گھنٹے پہلے ہی مصالحہ لگا کر رکھ دیں۔ اگر ایک رات قبل مصالحہ لگا کر رکھ دیں تو زیادہ بہتر ہے۔ گوشت کی یونیاں چھوٹی اور تھوڑی سی چربی کے ساتھ ہونی چاہئے تاکہ آپ کا باربی کیو نہ صرف جلدی تیار ہو جائے بلکہ یہ خشک اور زود کھانہ ہو۔ اپنی باربی کیو گرل کو عید سے قبل ہی صاف کر لیں اور مناسب یہ ہے کہ اسے ایک مرجہ تھوڑی دیر کے لئے جلا کر دیکھ لیں۔ گندی گرل آپ کے باربی کیو کے ذائقے کو بگاڑ سکتی ہے۔ کوئلے کے چھوٹے ٹکڑے استعمال کریں اگر ٹکڑے بڑے ہوں تو ان کو توڑ کر چھوٹا کر لیں۔ اگر کوئلوں کو جلانے کے لئے کوئی چیز یعنی مٹی کا تیل یا پیٹرول استعمال کریں تو تیل ڈالنے کے بعد فوراً آگ مت لگائیں، بلکہ تیل کو کوئلوں میں جذب ہونے دیں اور نہ کوئلے جلدی جل کر ختم ہو جائیں گے اور آپ کے باربی کیو میں تیل یا پیٹرول کی خوشبو بس جائے گی۔ کوئلوں کو پوری گرل میں متوازن پھیلائیں تاکہ آگ سب جگہ برابر رہے۔ کوئلوں کو گرل کے قریب ہی رکھیں تاکہ ضرورت کے تحت کوئلے ڈالتے رہیں۔ ایک اسپرے بوتل میں پانی ڈال کر پاس رکھیں تاکہ اگر شعلے زیادہ بڑھنے لگیں تو انہیں کم کیا جاسکے۔ کوئلوں کو دھکانے کے لئے دستی پنکھا یا کوئی موٹا گتہ وغیرہ پاس میں رکھیں۔ کوئلے کے شعلوں کو نہ زیادہ اوپر آنے دیں اور نہ ہی انہیں ختم ہونے دیں بلکہ آگ کو قابو میں رکھیں۔ باربی کیو کے دوران یہی چیز سب سے اہم ہے اور باربی کیو کا سارا انحصار ان ہی پر ہے۔

گرل میں آگ تیار کرنے کے بعد اب وقت آ گیا ہے کہ گوشت کو باربی کیو کیا جائے۔ مچھلی اور مرغی جلدی پک جاتے ہیں لیکن بکرے یا گائے کا گوشت پکنے میں زیادہ وقت لیتا ہے اس لئے کوئلوں کی آگ کو اسی حساب سے رکھیں کہ گوشت آسانی سے پک جائے۔ ایک پیالے میں تیل قریب رکھیں اور اسے کسی برش کی مدد سے ضرورت کے تحت گوشت پر لگاتے رہیں۔ تیل زیادہ لگانے سے گریز کریں کیوں کہ زیادہ تیل گوشت کو جلا دیتا ہے۔ گوشت کو گرل پر ضرورت کے تحت پلٹتے رہیں تاکہ جلنے سے محفوظ رہے۔ گوشت کو ضرورت سے زیادہ مت پکائیں ورنہ یہ خشک ہو جائے گا۔

باربی کیو کو تازہ اور گرم گرم کھائیں، اگر آپ نے اسے ٹھنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیا تو یہ ضائع ہو جائے گا۔ مزید باربی کیو کے ذائقے کو دوبالا کرنے کے لئے مزید ارسی چٹنی بھی بنالیں۔

اب جبکہ باربی کیو کی تمام ضروری ٹپس آپ کے پاس ہیں تو کیوں نہ دوستوں اور گھروالوں کے ساتھ باربی کیو پارٹی ہو جائے..... !!! ■

ترکیب:

بکرے کا گوشت بمعہ ہڈی 1/2 کلو	دہی (پھینٹی ہوئی) ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد	بڑی کشمیری مرچیں 4 عدد
پیاز ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ	پیاز لہسن اور ک 2 کھانے کے چمچے
پیاز لہسن اور ک 2 کھانے کے چمچے	سفیڈ سرکہ چند قطرے
تابت دھنیا 2 کھانے کے چمچے	نمک حسب ذائقہ
سفیڈ سرکہ چند قطرے	تیل ایک پیالی
نمک حسب ذائقہ	دوم پر ڈالنے والے مصالحے
تیل ایک پیالی	چھوٹی الائچیاں 6 عدد
دوم پر ڈالنے والے مصالحے	بادام (چھلے ہوئے) 10 عدد
چھوٹی الائچیاں 6 عدد	تابت کالا زیرہ ایک چائے کا چمچ
بادام (چھلے ہوئے) 10 عدد	خشخاش ایک کھانے کا چمچ
تابت کالا زیرہ ایک چائے کا چمچ	کیوڑہ چند قطرے
خشخاش ایک کھانے کا چمچ	
کیوڑہ چند قطرے	

کشمیری مرچوں کو دھو کر 1/2 پیالی پانی اور سرکے کے ساتھ اُبالیں پھر تابت دھنیا ملا کر چٹنی بنیں۔ دہی میں تیل گرم کریں پیاز تل کر نکالیں اور خستہ ہونے کے لئے کاغذ پر پھیلا دیں پھر چوڑا کر لیں۔ ایک پیالے میں گوشت پیاز دہی لال مرچ کی چٹنی لہسن اور ک سرکہ گرم مصالحہ اور نمک ملائیں۔ اسے دیکھی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ہلکا سا بخون کر 2 پیالی تیز گرم پانی شامل کریں اور ڈھانک کر پکے دیں۔ دوم پر ڈالنے والے مصالحے علاوہ کیوڑہ باریک پیس لیں۔ جب تیل اوپر آنے لگے تو اس میں پیاز ہوا مصالحہ اور کیوڑہ ڈال کر ہلکی آنچ پر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔



Deghi Qorma

Ingredients:

Mutton pieces (with bone)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (cut finely)	3
Large, Kashmiri red chillies	4
Hot spices powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
White vinegar	few drops
Salt	to taste
Oil	1 cup

Masala for Dum:

Green cardamoms	6
Almonds (peeled)	10
Black cumin seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Screwpine	few drops

Method:

- Wash chillies and boil in 1/2 cup water with vinegar; add coriander and grind into chutney.
- Heat oil in a pot; fry onions brown and remove on paper; crush when dry.
- Mix mutton, onions, yogurt, red chilli chutney, garlic/ginger, vinegar, hot spices and salt; cook on low flame.
- When water starts to dry, fry lightly; add two cup of boiling water; cover and allow to cook.
- Grind all dum masala except screwpine.
- When oil starts to separate add ground masala and screwpine; cook on low flame for 10 minutes. Serve.



بونیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ کڑا ہی میں بونیاں، لہسن اور مک ڈالیں پھر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، لیموں اور تیل ڈال کر بھونیں پھر ہری مرچیں زیرہ، ہرا دھنیا اور کالی مرچ ملا کر پیش کریں۔

گائے کی بونیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
لیموں	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

Fried Beef

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1/2 kg
Fresh coriander (cut finely)	1 bunch
Lemons	2
Green chillies (cut finely)	4
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Cut beef into small pieces.
- Cook beef, garlic/ginger and salt in a wok until beef is tender and water dries.
- Add red chillies, lemon juice and oil; fry.
- Add green chillies, cumin, coriander and black pepper; mix and serve.



پتے، خشخاش، کالا زیرہ، سفید زیرہ اور الائچی ملا کر پیس لیں۔ قیتے اور ڈبل روٹی کو بلینڈر میں یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ پیتا، دہی کی بالائی، انڈہ، ہری مرچیں، پودینہ، سوکھا دودھ، لال مرچ، سیخ کباب مصالحہ اور نمک اچھی طرح سے ملا لیں۔ ہاتھ کو چکنا کریں، قیتے کے آمیزے کے لمبوترے کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو سنہری کر کے نکال لیں، اسے ہرے دھنئے اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

گائے کا قیر	1/2 کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
بٹنے ہوئے پتے	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا کچا پیتا	2 کھانے کے چمچے
دہی کی بالائی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	1/2 گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
سوکھا ہوا دودھ	1/2 پیالی
انڈہ	ایک عدد
سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلفی کے لئے
ہر ادھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

Seekh Kebab

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Bread	2 slices
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Green cardamoms	8
Poppy seeds	1 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Curd	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Mint leaves (cut finely)	1/2 bunch
Green chillies (cut finely)	4
Dried milk	1/2 cup
Egg	1
Seekh kebab masala (packaged)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, mint (cut finely)	for garnishing

Method:

- Mix chickpeas, poppy seeds, black cumin, cumin and cardamoms; grind together.
- Grind mince and bread slices in chopper; remove in bowl.
- Add chickpea masala, papaya, curd, egg, green chillies, mint, milk, red chillies, seekh kebab masala and salt, and mix well.
- Put oil on hands and shape mince into long kebabs.
- Heat oil in frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with coriander and mint; serve.

مرغی کا قیمہ	1/2 کلو
تازہ کریم	250 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیمونس	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
کالی مرچیں	4 عدد
لونگس	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
بٹھے ہوئے چنے	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پیٹا	2 کھانے کے چمچے
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
تل یا آگھی	2 کھانے کے چمچے
سیخ کباب مصالحہ (پکٹ والا)	3 کھانے کے چمچے
مک	حسب ذائقہ
تل	1/2 پیالی
ہر ادھیا تازہ لال مرچ پودینہ	سجائے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں سوائے 2 کھانے کے بچھے تیل کے باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو دیکھی میں ڈال کر قیمے کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں تیل شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ ہرے دھنئے تازہ لال مرچ اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Reshmi Mince

Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Fresh cream	250 grams
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemons	3
Green cardamoms	4
Black peppercorns	4
Cloves	4
Green chillies (cut finely)	4
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp

Chckpeas (roasted)	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Mint leaves(cut finely)	1 bunch
Oil or clarified butter	2 tbsp
Seekh kebab masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander leaves, fresh red chillies, mint leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients except 2 tbsp oil in a bowl and set aside for a while. Cook in a pot until water dries. Add oil and put on dum. Garnish with fresh coriander, red chillies and mint leaves; serve.



مچھلی کے فیلے	1/2 کلو
میدہ (چھن ہوا)	1/2 پیالی
3 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
دوسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

فیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں مچھلی، لہسن، کالی مرچ، دوسٹر ساس، لیمون کا رس اور نمک ملا کر رکھ لیں۔ انڈوں میں 3 کھانے کا چمچ میدہ ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے پھر انڈے اور اس کے بعد ڈبل روٹی کے چورے میں پیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے تھل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Crispy Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Refined flour (sieved)	1/2 cup + 3 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cut fillet into small pieces.
- Mix fish, garlic, black pepper, Worcestershire sauce, lemon juice and salt in a bowl; set aside.
- Mix 3 tbsp flour in eggs.
- Coat fish with flour, then eggs, and finally with breadcrumbs.
- Heat oil in a wok and fry fish pieces; remove on absorbent paper.

ترکیب:

دبچگی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن اور ک اور قیمہ ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں دہی ہلدی پسی اور کٹی ہوئی لال مرچیں زیرہ دھنیا سوٹھ گرم مصالحہ کالی مرچیں لوٹکیں تاج پتے اور نمک ملا کر 2 منٹ بھونیں۔ اس میں مسوری دال اور پانی ملا کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ دال گل جائے تو تیز آگ پر بھونیں اور سدا پتے سے سجا کر پیش کریں۔

بکرے کا قیمہ	1/2 کلو
ملکہ مسوری دال (بھکی ہوئی)	250 گرام
دہی (بھینٹی ہوئی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تاج پتے	2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سوٹھ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	1/2 چائے کا چمچ
لوٹکیں	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک سے 1 1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
سلا پتے	سجانے کے لئے

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions golden; add garlic/ginger and mince; fry till water dries.
- Add yogurt, turmeric, powdered and crushed red chillies, cumin, coriander, dried ginger, hot spices, peppercorns, cloves, bay leaves and salt; mix and fry for 2 minutes.
- Add red lentils and water; cook over low flame.
- When lentils are tender fry over high flame; garnish with lettuce and serve.

Red Lentil Mince

Ingredients:

Mutton mince	1/2 kg
Whole red lentils (soaked)	250 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Onions (cut finely)	2
Bay leaves	2
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Dried ginger powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Black peppercorns	1/2 tsp
Cloves	1/2 tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Water	1- 1 1/2 glass
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Lettuce leaves	for garnishing

ترکیب:

اجزاء:

مرغی کے سینے کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، مرزا، دام، پیسے، اخروٹ، کشمش اور چھوٹی پیاز شامل کر کے 2 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ، کریم اور نمک ملائیں پھر زیتون بھی شامل کر لیں۔ ایک ہاٹ پلیٹ گرم کریں اس میں شملہ مرچ کو پھیلائیں چند قطرے تیل شامل کریں اور مرغی کا آمیزہ ڈال کر پیش کریں۔

مرغی کے سینے	2 عدد
پیاز	2 عدد
چھوٹی پیاز	3 عدد
مرزا (ہلی ہوئی)	1/4 پیالی
شملہ مرچ	(لہائی میں باریک آئی ہوئی) ایک عدد
ہرے زیتون	چند عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
بادام	25 گرام
پیسے	25 گرام
اخروٹ	25 گرام
کشمش	25 گرام
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
نہی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

Arabian Sizzling Chicken

Ingredients:

Chicken breast pieces	2
Onion	1/2
Baby onions	3
Peas (boiled)	1/2 cup
Capsicum (cut finely lengthwise)	1
Green olives	few
Garlic paste	1 tsp
Almonds	25 grams
Pistachios	25 grams
Walnuts	25 grams
Raisins	25 grams
Fresh cream	3 tbsp
Black pepper powder	1/4 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Cut chicken into medium-size pieces.
- Heat oil in a wok and fry garlic and chicken until golden; add onion, peas, almonds, pistachios, walnuts, raisins and baby onions; cook for 2 minutes.
- Add black pepper, cream, salt and olives.
- Heat a hot plate; spread capsicum on it; sprinkle few drops of oil.
- Place chicken mixture on top and serve.



دیکھی میں تیل گرم کریں اس میں لہسن اور ک اور گوشت شامل کر کے گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھون میں۔ اس میں دہی، ثابت سوکھی لال مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ، جاتقل، جادری، کڑھی پتے، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پیاز، نمک اور پانی ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ 20 منٹ بعد ڈھکن ہٹا کر اسے تیز آگ پر بھونتے ہوئے پانی خشک کر لیں۔ اس میں شملہ مرچ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ناریل، پودینہ اور نمائز شامل کر کے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ مزیدار بلوچی گوشت گرم گرم پیش کریں۔

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
دہی (پیشینی ہوئی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ثابت سوکھی لال مرچیں	6 عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جاتقل جادری	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/4 گڈی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	چند عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	1/4 گڈی
نمائز (اٹلے اور کٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

Balochi Mutton

Ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	250 grams
Onion (cut finely)	1
Whole dried red chillies	6
Cumin powder	1 tsp
Nutmeg/mace powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Desiccated coconut	2 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Green chillies (cut finely)	3
Fresh coriander (cut finely)	1/4 bunch
Capsicum (cubed)	1
Curry leaves	few
Mint leaves (cut finely)	1/4 bunch
Tomatoes (boiled and cut)	2
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in pot; add garlic/ginger and mutton; fry until mutton changes colour.
- Add yogurt, whole dried red chillies, cumin, hot spices, nutmeg/mace, curry leaves, red chilli powder, turmeric, onion, salt and water; cover with lid and cook.
- Remove lid after 20 minutes; fry over high flame until water dries.
- Add capsicum, green chillies, coriander, coconut, mint leaves and tomatoes; cook until oil separates. Serve hot.

ترکیب:

ران پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگا دیں۔ ران پر لہسن اور ک لال مرچ، دسی پیاز، لیموں کا رس، زیرہ، کھانے کا رنگ اور نمک لگا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ایک کھلے منہ کی بڑی دھچی میں تیل گرم کریں اور ران کو دونوں جانب سے تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے پکائیں۔ دھچی میں ران کا بچا ہوا مصالحہ اور 2 پیان پانی ڈالیں پھر ہلکن ڈھانک کر بلکی آگ پر ران گھنے تک پکائیں۔ اس میں کریم، مکھن، قصوری میتھی، گرم مصالحہ، ہر ادھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ران کو سرنگ ڈش میں نکالیں اور شملہ مرچ، لیموں، ہری پیاز اور نمٹاڑ سے سجا کر پیش کریں۔

1½ کلو

ایک پیان

2 عدد

½ پیالی

ایک چائے کا چمچ

2 چائے کے چمچے

2 چائے کے چمچے

5 چائے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

ایک چمکی

2 چائے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

½ پیالی

شملہ مرچ، لیموں، ہری پیاز، نمٹاڑ سے سجانے کے لئے

بکھرے کی ران

دسی (پھینٹی ہوئی)

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

تازہ کریم

قصوری میتھی

پسی ہوئی لال مرچ

بھٹنا اور کن ہوا سفید زیرہ

پسا ہوا گرم مصالحہ

ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)

لیموں کا رس

پیاز (تلی اور پسی ہوئی)

پسا ہوا لہسن اور ک

کھانے کا اور گ رنگ

نمک

مکھن

تیل

Method:

- Make deep cuts on leg with knife. Marinate with garlic/ginger, red chillies, yogurt, onion, lemon juice, cumin, food colour and salt; set aside for 4 hours.
- Heat oil in a large, wide-necked pot and cook leg from both sides for a while; add remaining raan masala and 2 cups water; cover and cook until tender.
- Add cream, butter, fenugreek, hot spices, coriander and green chillies; cook for 5 minutes.
- Remove leg in serving dish; garnish with capsicum, lemons, spring onions and tomatoes; serve.



Raan Masala Makhni

Ingredients:

Mutton leg	1 ½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Green chilies (cut finely)	2
Fresh cream	½ cup
Dry fenugreek leaves	1 tsp
Red chili powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Hot spices powder	5 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Onion (fried and powdered)	2 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	2 tsp
Butter	2 tbsp
Oil	¼ cup
Capsicum, lemon, spring onions, tomatoes	for garnishing

قے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر $\frac{1}{2}$ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کی تکیہ بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور تکیوں کو دونوں جانب سے سنہری کر کے نکال لیں۔ کچے قے کی مزیدار تکیاں ٹماٹر، ہری مرچ، ہرا دھنیا، لیموں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

گائے کا قے	$\frac{1}{2}$ کلو
دی (پھینٹی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
پ ہوا کچا پیتا	ایک چائے کا چمچ
پ ہوا اسن اورک	ایک چائے کا چمچ
پ ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (ہار یک کٹی ہوئی)	4 عدد
خشخاش	2 چائے کے چمچے
پیاز (کٹی اور پیسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
چنے کی دال (بھنی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچے
ٹماٹر	$1\frac{1}{2}$ چائے کے چمچے
تیل	تیل کے لئے
ٹماٹر، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، لیموں، پیاز	سجانے کے لئے



Raw Mince Cutlets

Ingredients:

Beef mince	$\frac{1}{2}$ kg
Yogurt (whipped)	3 tbsp
Raw papaya paste	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green chillies (cut finely)	4
Poppy seeds	2 tsp
Onions (fried and powdered)	2 tbsp
Gram lentils (roasted)	4 tbsp
Fresh coriander	4 tbsp
Salt	$1\frac{1}{2}$ tsp
Oil	for frying
Tomatoes, green chillies, fresh coriander, lemon, onion	for garnishing

Method:

- Marinate mince with all ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Shape into cutlets.
- Heat oil in frying pan and fry cutlets golden from both sides
- Garnish with tomatoes, green chillies, coriander, lemon and onions; serve.



بکرے کے گوشت کے کباب

ترکیب:

کباب کے اجزاء:

ڈپ بنانے کے لئے ڈپ کے تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ بلینڈر میں کباب کے تمام اجزاء ڈال کر یکجان کر لیں۔ اس کے کوفتے بنا کر کٹڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور انہیں ہلکی آگ پر پکا کر نکالیں اور ڈپ کے ہمراہ پیش کریں۔

بکرے کا قیر	½ کلو
پیاز (پیس لیں)	ایک عدد
بھٹا اور پیاز ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھٹا اور پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	1½ چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچ
ڈپ کے اجزاء:	
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پودینہ (چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز ہوا لہسن	¼ چائے کا چمچ

Mutton Kebab

Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Onion paste	1
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black pepper powder	1 ½ tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp

Dip Ingredients:

Yogurt (whipped)	1 cup
Mint leaves (chopped)	1 tbsp
Garlic paste	¼ tsp

Method:

- Mix all dip ingredients in a bowl to make dip.
- Blend all kebab ingredients in a blender.
- Make meatballs and pierce onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; cook meatballs on low flame; remove.
- Serve with dip.

بلینڈر میں ہر ادھنیا پودینہ اور ہری مرچیں پیسیں، پھر اس میں دہی اور انڈہ بھی یکجہن کر لیں۔ اس آمیزے کو ایک بڑے پیالے میں نکالیں، اس میں مرغی، لہسن اور ک نمک اچھی طرح سے ملا کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو اسٹیر میں 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار ہریالی مرغی چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
ہر ادھنیا	1/2 گڈی
پودینہ	12 پتے
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
ہری مرچیں	8 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ٹپنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
آمیزے کے اجزاء:	
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچ
ٹرس	2 کھانے کے چمچ
چول کا آنا	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	2 عدد
ہر ادھنیا، ہری مرچیں پودینہ	ایک کھانے کا چمچ
(ایک ساتھ پیسی ہوئی)	
نمک	1/2 چائے کا چمچ

Fried Haryali Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Fresh coriander	1/2 bunch
Mint leaves	12 leaves
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Egg	1
Green chillies	8
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Cnaat masala	to sprinkle

Batter Ingredients:

Refined flour (sieved)	4 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Eggs	2
Fresh coriander, green chillies, mint leaves (blended together)	1 tbsp
Salt	1/2 tsp

Method:

- Blend fresh coriander, mint leaves and green chillies in a blender. Add yogurt, and eggs and blend again; remove in a big bowl. Add chicken, garlic/ginger and salt; mix well and set aside for at least 2 hours. Cook chicken pieces in steamer for 20 minutes and remove. Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with batter. Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden; remove and sprinkle chaat masala; serve.

ترکیب:

مٹی کی بانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور مکہ گوشت اور پائے شامل کر کے تھوڑی دیر تک بھونیں۔ اس میں کٹنا مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ملا کر بھونیں اور پختی ملا کر گوشت گلنے تک ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ گوشت گلنے پر نمک ملائیں، آنے کو پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ چھچھا، تے ہوئے دہنی میں شامل کریں۔ شور بہ گڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر کے ڈش میں نکال لیں اور اور مکہ سے سجا کر پیش کریں۔

★ کالا زیرہ 6 کھانے کے چمچے جاوہری ایک کھانے کا چمچ، ثابت دھنیا 8 کھانے کے چمچے، ثابت کالی مرچ 2 کھانے کے چمچے، بادیاں 2 پھول، لونگ ایک کھانے کا چمچ اور چھوٹی الائچی ایک کھانے کا چمچ تو پر بھون کر بلنڈر میں پیسٹیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

بکرے کا گوشت ایک کلو
بکرے کے پائے (کٹے ہوئے) 2 عدد
پختی 2 پیالی
پیاز (چوپ کئے ہوئے) 2 عدد
★ کٹنا مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور مکہ 2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ 2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ
آٹا (بھٹا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
نمک حسب ذائقہ
سبزی ایک پیالی
اور مکہ (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Trotters (broken down)	2
Mutton stock	2 cups
Onions (chopped)	2
*Kunna Masala	1 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Whole wheat flour (roasted)	2 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Ginger (cut finely)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in an earthenware pot and fry onions golden.
- Add garlic/ginger, trotters and mutton and fry for little while.
- Add kunna masala, red chillies and turmeric and fry; add mutton stock and cook on low flame until meat is tender; add salt.
- Dissolve wheat flour in little water and gradually add to pot, stirring continuously. When gravy thickens, remove from flame.
- Garnish with ginger and serve.

*To make Kunna Masala: Roast over skillet and crush in blender black cumin 6 tbsp, mace 1 tbsp, coriander seeds 8 tbsp, black peppercorns 2 tbsp, star anise 2 flowers, cloves 1 tbsp, green cardamoms 1 tbsp. Use as required.



ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں پھر بیوٹیوں کو گڈڑی یا لوہے کی سینوں پر چالیں۔ انہیں فرائننگ چین میں تلیں یا پھر بیک کر کے کوئلوں کا دھواں دے دیں۔
 ★ دارچینی 3 ڈنڈیاں، نوٹکیں 4 عدد بڑی الائچی کے دانے ایک چائے کا چمچ، چھوٹی الائچی کے دانے ایک چائے کا چمچ، ثابت سفید زیرہ 2 کھانے کے چمچ، ثابت کالی مرچیں 2 کھانے کے چمچ، توہے پر سینک کر کوٹ لیں۔ ہینڈر میں ڈالیں اس میں 11 ل مرچوں کا پیسٹ 2 کھانے کے چمچ، ہری مرچیں 15 عدد اور پسا ہوا کچا پیاز 2 پیالی ملا کر پیس لیں، حسب ضرورت استعمال کریں۔

گائے کی بوئیں (غیر ہڈی) 2 کلو
 پٹا ہوا نمک اور ک
 پیاز (باریک ٹی ہوئی) ایک عدد
 ہر دھنیا (باریک کٹا ہوا) 2 گڈی
 لیوے کا رس ایک کھانے کا چمچ
 انارونہ 4 کھانے کے چمچ
 ★ چینی بیوٹی کباب مصالحہ 2 کھانے کے چمچ
 نمک حسب ذائقہ
 تیل حسب ضرورت

Chilli Milli Boti Kebab

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (cut finely)	1
Fresh coriander (cut finely)	1/2 bunch
Lemon juice	1 tbsp
Pomegranate seeds	4 tbsp
*Chilli Milli boti kebab masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	as needed

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Pierce beef pieces one by one on wooden or metal skewers
- Fry in frying pan or bake and smoke with coals.

*To prepare Chilli Milli masala: Roast over skillet and crush cinnamon 3 sticks, cloves 4, black cardamom seeds 1 tsp, green cardamom seeds 1 tsp, cumin seeds 2 tbsp, coriander seeds 2 tbsp and black peppercorns 2 tbsp. Add 2 tbsp red chilli paste, 15 green chillies and 1/2 cup raw papaya paste. Mix and blend in blender. Use as required.

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو اسٹیر میں پکا کر اسٹیر بند کر دیں۔ اس میں تیل ملا لیں پھر اس پر ایک روٹی کا ٹکڑا رکھیں اور اس پر جلتا ہوا کوئٹہ رکھ کر چند قطرے تیل ڈپکائیں اور ڈھکن بند کر دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور سلاڈ پتے پیاز، ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

گائے کے پسندے	2 کلو
دہی (بھینٹی ہوئی)	100 گرام
پاپ ہوا کچا پیٹا	3 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	ایک عدد
پیاز ہوا پسند اور ک	2 کھانے کے چمچے
بھٹنا اور کٹن ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
بھٹنے اور پسے ہوئے پنے	4 کھانے کے چمچے
ٹمک	حسب ذائقہ
موسوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے
سلاڈ پتے پیاز، ٹماٹر، لیموں	سجانے کے لئے

Bihari Dum Gosht

Ingredients:

Beef steaks	1/2 kg
Yogurt (whipped)	100 grams
Raw papaya paste	3 tbsp
Onion (fried and powdered)	1
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Chickpeas (roasted and powdered)	4 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	4 tbsp
Lettuce leaves, onions, tomatoes, lemons	for garnishing

Method:

- Marinate beef with all ingredients except oil in a bowl; set aside for 4 hours.
- Cook in a steamer. When tender remove from flame; add oil.
- Place a piece of chapati on the meat; place red hot coal on top; put a few droplets of oil on it; quickly close lid on steamer.
- Remove in a dish; garnish with lettuce, onions, tomatoes and lemons; serve.

ترکیب:

دہیجی میں لہسن اور کالی پیاز کالی مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، پیپر کا، دارچینی، بوٹیاں، نمک اور 4 پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے اور بخنی ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر گوشت اور بخنی علیحدہ کر لیں۔ فراننگ، پن میں پیٹنگ، تڑکی اور گو بھی قل کر نکال لیں۔ ایک دہیجی میں گوشت، سبزیاں اور چاول ڈالیں، پھر بخنی شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزید ارمقلوبہ ملا کر نکالیں اور گرم پیش کریں۔

بکرے کی بوٹیاں	1/2 کلو
سیلا چاول (ایک کئی ابلے ہوئے)	1/2 کلو
پیٹنگ (گول کئے ہوئے)	ایک عدد
تڑکی (گول کئی ہوئی)	ایک عدد
پھول گو بھی (پھول الگ کر لیں)	ایک عدد
پیاز (پار یک کئی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
دارچینی	3 ڈنڈیاں
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیپر کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

Masalooba

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Sela rice (par-boiled)	1/2 kg
Eggplant (cut into rounds)	1
Zucchini (cut into rounds)	1
Cauliflower (separate flowers)	1
Onions (cut finely)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Cinnamon	3 sticks
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Paprika powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying

Method:

- Cook meat with garlic/ginger, onion, black pepper, turmeric, hot spices, paprika, cinnamon, salt and 4 cups of water.
- When meat is tender and 1 cup of meat stock remains, strain and separate meat from stock.
- Fry eggplant, zucchini and cauliflower in frying pan; remove.
- Put meat, vegetables, and rice in a pot; add stock and put on dum.
- When ready, mix well and serve hot.

مرغی کے سینوں کی لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تیل سے دو باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ جب سنہری رنگ آجائے تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں۔ مزیدار چیکن اسٹریپس سلاد پتے اور گاجر سے سجائیں اور باربی کیوساس کے ہمراہ پیش کریں۔

مرغی کے سینے	1/2 کلو
میدہ (چھننا ہوا)	ایک پیالی
چاول کا آٹا	1/2 پیالی
انڈہ	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
باربی کیوساس	پیش کرنے کے لئے
سلاد پتے ہار یک کئی گاجر	سجانے کے لئے

Chicken Strips

Ingredients:

Chicken breasts	1/2 kg
Refined flour (sieved)	1 cup
Rice flour	1/2 cup
Egg	1 no.
Garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Barbecue sauce	as accompaniment
Lettuce leaves, finely cut carrot	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok and add chicken pieces one by one; fry till golden; remove on absorbent paper.
- Garnish with lettuce and carrot; serve with barbecue sauce.

ایک پیالے میں ساس کے تمام اجزاء ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں جھینگے کے تمام اجزاء ملائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کو مصالحے سمیت ایک ایک چمچ بھر کر کڑاہی میں شامل کریں اور تیل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ جھینگے مزیدار ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

جھینگے (چھوٹے)	½ کلو
کارن فلوئر	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
ساس کے اجزاء:	
وسابی پاؤڈر	ایک کھالے کا چمچ
مایونیز	½ پیالی
لیمون کا رس	½ پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	¼ پیالی

Popcorn Prawns

Ingredients:

Shrimps	½ kg
Cornflour	1 cup
Black pepper powder	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Wasabi powder	1 tbsp
Mayonnaise	½ cup
Lemon juice	½ cup
Garlic (chopped)	¼ cup

Method:

- Mix all sauce ingredients in a bowl.
- In a separate bowl mix all shrimp ingredients.
- Heat oil in a wok; fry prawns with batter in spoonfuls and remove on absorbent paper.
- Serve with sauce.

ایک پیالے میں تمام اجزاء کو ملائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

آلو (اچھے اور چکور کئے)	3 پیالی
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہرادرشیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
تازہ کریم	2/3 پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	2 کھانے کے چمچے
چینی	1/2 کھانے کا چمچ
نمک اور کالی مرچ	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

Tasty Potato Salad

Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	3 cups
Spring onions (chopped)	1
Green chillies (cut finely)	4
Fresh red chillies (cut finely)	2
Garlic (chopped)	1 clove
Onion (cut finely)	1
Fresh coriander (chopped)	1/4 cup
Fresh cream	1/2 cup
Mustard paste	1 tbsp
Mayonnaise	2 tbsp
Sugar	1/2 tbsp
Salt and black pepper	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Allow to cool and serve.

ترکیب:

اجزاء:

دبچھی میں تیل گرم کریں اور اس میں گاجر کو بھون لیں۔ گاجر نرم ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں چینی شامل کر دیں۔ جب چینی کا پانی خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں دودھ ملا کر 5 منٹ تک بھونیں اور میوے شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔

گاجر (کدو کش) 1 1/2 کلو
نوکھ سو دودھ 2 پیالی
چینی 1 ایک پیالی
تیل ایک پیالی
بادام پستے اخروٹ (چوپ کئے ہوئے) 1/2 پیالی

Instant Carrot Halwa

Ingredients:

Carrots (julienned) 1 1/2 kg
Powdered milk 2 cups
Sugar 1 cup
Oil 1 cup
Almonds, pistachios, walnuts (chopped) 1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry carrots.
- When carrots become soft and water dries, add sugar.
- When syrup dries and oil separates, add milk; fry for 5 minutes.
- Add nuts and remove from flame.

بکرے کے گوشت پر میرینڈ کے اجزاء لگا کر کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گڑی کی سیخ پر 2 بوٹیاں 'ایک ٹماٹر کا ٹکڑا' ایک ثابت ہری مرچ اور 2 بوٹیاں لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سیخیں بھی تیار کر لیں۔ انہیں یا تو فرائنگ بین پر ہلکا سا تیل ڈال کر پکائیں یا گرل کر لیں۔ درمیان میں برش کے ذریعے تیل لگاتے جائیں۔ مزیدار عربک شیش کباب انار دانے اور سلاڈ کے پتوں کے ہمراہ پیش کریں۔

بکرے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 400 گرام
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے) 2 عدد
ہری مرچیں 10 عدد
تیل 2 کھانے کے چمچے
انار کے دانے

سلاڈ پتے (ہار یک کئے ہوئے) سجانے کے لئے
میرینڈ کے اجزاء:

لہسن (ہار یک کٹا ہوا) ایک جوا
دہی (پھیٹی ہوئی) ¼ پیالی
اور پکانو ایک چائے کا چمچ
لیمون کا رس ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ ½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ ¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ ¼ چائے کا چمچ
ماونیز 2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پیاز 2 کھانے کے چمچے

Arabic Sheesh Kebab

Filling Ingredients:

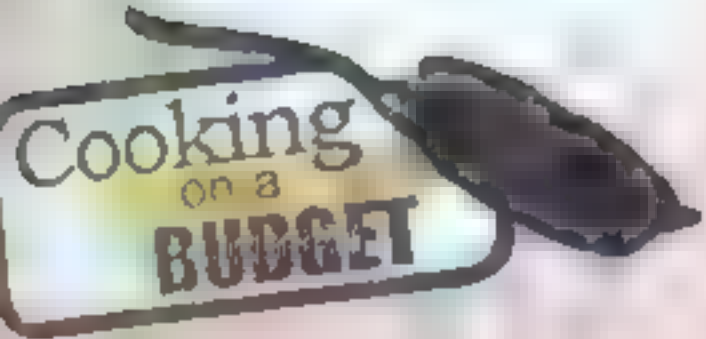
Mutton pieces (boneless) 400 grams
Tomatoes (cubed) 2
Green chillies 10
Oil 2 tbsp
Pomegranate seeds, lettuce leaves (cut finely) for decoration

Marinade Ingredients:

Garlic (cut finely) 1 clove
Yogurt (whipped) ¼ cup
Oregano 1 tsp
Lemon juice 1 tbsp
Hot spices powder ½ tsp
Black pepper powder ¼ tsp
Red chilli powder ¼ tsp
Mayonnaise 2 tbsp
Raw papaya paste 2 tbsp

Method:

- Apply marinade ingredients on meat and refrigerate for at least 4 hours.
- Pierce 2 pieces of meat, one piece of tomato, one green chilli and 2 meat pieces on wooden skewer. Repeat process with other skewers.
- Fry in a frying pan with little oil or grill; keep brushing with oil intermittently.
- Decorate with pomegranate seeds and lettuce.



گوشت کی بوٹیوں کے پتے اور لمبے ٹکڑے کاٹ میں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے اورک اور لہسن سنہری کریں پھر گوشت ڈال کر بھونیں۔ گوشت گل جائے تو باقی تمام اجزاء ملا کر چند منٹ پکائیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام
پیاز (لمبائی میں ہار ایک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
اورک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دارچین شائرساں	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	سجانے کے لئے

Cooking
on a
BUDGET

Beef with Black Pepper

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	400 grams
Onions (cut finely lengthwise)	1
Capsicum (cut finely lengthwise)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Spring onions	for garnishing

Method:

- Cut beef into thin strips.
- Heat oil in frying pan and fry ginger and garlic golden; add beef and fry.
- When beef is tender add remaining ingredients and cook for few minutes.
- Garnish with spring onions and serve.



کبھی میں پیاز، ٹماٹر، لہسن اور کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچیں، ہلدی، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر کبھی گلنے تک پکائیں۔ اس میں تیل کراچی طرح سے بھونیں، پھر گرم مصالحہ، قصوری میتھی اور 3 کھانے کے چمچے پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادراک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کبھی ہرے دھنئے، پیاز، لیموں، ادراک اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

بکرے کی کبھی	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ادراک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا، پیاز، لیموں، ادراک، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

Fried Liver

Ingredients:

Mutton liver	500 grams
Onion (cut finely)	1
Tomato (cut finely)	1
Green chillies (cut finely)	4
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Dry fenugreek leaves	2 tsp
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Ginger (cut finely)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Fresh coriander, onion, lemon, ginger, green chillies	for garnishing

Method:

- Cook liver in little water with onion, tomato, garlic/ginger, crushed and powdered red chillies, turmeric and salt, till tender.
- Add oil and fry thoroughly; add hot spices, fenugreek and 3 tbsp water; cook for few minutes.
- Add green chillies, fresh coriander and ginger; put on dum.
- Garnish with coriander, onion, lemon, ginger and green chillies; serve.

ترکیب:

اجزاء:

بکرے کی ران پر نمک لگا کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ اسے دھو کر لہسن لگائیں اور مزید 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ران کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ یا گوشت گلنے تک پکا کر نکال لیں۔ باقی تمام اجزاء کو بینڈر میں باریک پیس کر بجی پر چھڑک دیں اور گرم یا گرم پیش کریں۔

ایک عدد	بکرے کی ران
3 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن
1/2 چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی کے دانے
2 کھانے کے چمچے	ثابت دھنیا
2 کھانے کے چمچے	ثابت سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	ثابت کالی مرچیں
4 کھانے کے چمچے	انار دانہ
6 کھانے کے چمچے	نمک
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا کالا نمک

Cooking
on a
BUDGET

Lamb Sajji

Ingredients:

Leg of lamb	1
Garlic paste	3 tbsp
Green cardamom seeds	1/2 tsp
Coriander seeds	2 tbsp
Cumin seeds	2 tbsp
Black peppercorns	2 tbsp
Pomegranate seeds	4 tbsp
Salt	6 tbsp
Black salt (powdered)	1/2 tsp

Method:

- Apply salt to leg of lamb and keep overnight.
- Wash and coat with garlic; set aside for two hours.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 35 minutes or until meat is tender; remove.
- Blend all remaining ingredients in blender and sprinkle on sajji; serve hot.

ترکیب:

دستیچی میں تیل گرم کر کے ادراک اور مرغی کو چند منٹ پکائیں، پھر مکھن کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور اوپر سے مکھن ڈال دیں۔ مزید ارچکن، جگر پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1 کلو
نمٹرا (باریک کئے ہوئے)	2 عدد
ادراک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
مکھن	50 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادراک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پودینہ	سجانے کے لئے

Chicken Ginger

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Tomatoes (cut finely)	2
Ginger (chopped)	2 tbsp
Green chilies (cut finely)	3
Butter	50 grams
Red chilli powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Yogurt	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and cook chicken and ginger for few minutes; add all ingredients except butter and fry until oil separates.
- Remove in a dish and add butter on top.
- Garnish with mint leaves and serve.



Ingredients:

Beef undercut (strips)	½ kg
Noodles (boiled)	150 grams
Worcestershire sauce	1 tbsp
Ginger (cut finely)	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai chilli paste	1 tsp
Tomato ketchup	½ cup
Tomato puree	2 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
Onion (cut finely)	1
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onions, fresh red chillies, green chillies (all finely cut)	for garnishing

- Apply ½ black pepper and salt on meat and set aside for half hour.
- Heat 2 tbsp oil in a pot; add ginger and fry; add meat and cook for 5 minutes.
- Add onion, tomato ketchup, tomato puree, soya sauce, vinegar, Worcestershire sauce, Thai chilli paste and brown sugar; remove from flame.
- Heat remaining oil in a separate pot; add noodles, remaining black pepper and salt; remove in serving dish.
- Place beef over noodles; garnish with spring onions, green and red chillies; serve.

121

150 گرام	انڈرکٹ (پٹیوں میں کٹ ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	نودلز (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	وارچر شائرساس
ایک کھانے کا چمچ	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	براؤن چینی
ایک چائے کا چمچ	تھائی چلی پیسٹ
1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ
2 کھانے کے چمچ	پسے ہوئے ٹماٹر
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
3 کھانے کے چمچ	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز، تازہ لال مرچیں، ہری مرچیں
	(باریک کٹی ہوئی)

ایک پیالے میں مرغی ایک انڈہ کالی مرچ اور ریگٹو لال مرچ لیموں کا رس اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے پھر باقی انڈوں میں پیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔

مرغی کی ران کا گوشت	4 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
میدہ (چھٹا ہوا)	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
اور ریگٹو	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

Instant Fried Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (thighs)	4
Eggs (beaten)	3
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oregano	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Method:

- Apply egg, black pepper, oregano, red chillies, lemon juice and salt to chicken and set aside for a while.
- Coat chicken with flour followed by egg.
- Heat oil in a wok and fry chicken pieces golden.

ترکیب:

اجزاء:

چانپوں پر لہسن اور ک' کچا پیٹا' زیرہ اور نمک لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہیگی میں
تکھی گرم کریں اس میں مصالحہ لگی چانپوں کو شامل کریں اور تیز آئج پر چانپوں کو بھون
لیں۔ جب تکھی عیحدہ ہونے لگے تو کالی مرچ شامل کر کے چوبہ بند کر دیں۔ مزیدار
چانپیں سلا دپتے ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

بکرے کی چانپیں	1/2 کلو
پیاز ہوا کچ پیٹا	ایک چائے کا چمچ
کننی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز ہوا لہسن اور ک	2 چائے کے چمچے
پیاز ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تکھی	4 کھانے کے چمچے
سلا دپتے ہری پیاز اور ٹماٹر	سجانے کے لئے

Black Pepper Chops

Ingredients:

Mutton chops	1/2 kg
Raw papaya paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tsp
Cumin powder	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Clarified butter	4 tbsp
Lettuce leaves, spring onions, tomatoes	for garnishing

Method:

- Marinate chops with garlic/ginger, raw papaya, cumin and salt and set aside for 1/2 hour.
- Heat oil in pot; add chops and fry over high flame.
- When oil separates add black pepper and remove from flame.
- Garnish with lettuce leaves, spring onions and tomatoes; serve.



ہینڈر میں کریم پنیر، چڈر، گارلک پاؤڈر اور لال مرچ کو یکجان کر کے 2 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصے میں کالی مرچ اور دوسرے حصے میں ہری پیاز ماکر چند گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے علیحدہ علیحدہ کوفتے بنا کر اخروٹ میں پیٹ لیں۔ مزیدار پنیری ٹرافل کریکرز کے ہمراہ پیش کریں۔

کریم پنیر	225 گرام
چڈر پنیر	225 گرام
گارلک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چٹکی
بھنی اور کٹی ہوئی کالی مرچیں	¼ پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	1½ پیالی
کریکرز	پیش کرنے کے لئے

Cheese Truffles

Ingredients:

Cream cheese	225 grams
Cheddar cheese	225 grams
Garlic powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 pinch
Black pepper (roasted and crushed)	¼ cup
Spring onions (cut finely)	2
Walnuts (chopped)	1 ½ cups
Crackers	as accompaniment

Method:

- Blend both cheeses, garlic powder and red chillies in blender and divide into two equal portions.
- Add black pepper to one portion and spring onions to the other; refrigerate for few hours.
- Make balls and coat with walnuts; serve with crackers.

مرغی کی بوٹیوں پر سفید مرچ، لال مرچ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے تمام اجزاء یکجہاں کریں۔ مرغی کی بوٹیوں کو پہلے میدے پھر تیار آمیزے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں قل کر نکالیں اور ان پر ہری پیاز چھڑک دیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملائیں اور بفلو بائٹس کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ
حسب ضرورت
1½ پیالی
تیلنے کے لئے

ایک کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے
2 کھانے کے چمچے
2 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے

ہلکے پاؤڈر
ٹھنڈا پانی
میدہ (چھن ہوا)
تیل
ساس کے اجزاء:
چلی آئل
چلی ساس
شہد
لہسن (چوپ کیا ہوا)
ٹماٹو کچپ
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی) سجانے کے لئے
تیلنے کے لئے
آمیزے کے اجزاء:
کارن فلور
پسی ہوئی لال مرچ
انڈہ

Buffalo Bites

Ingredients:

Chicken pieces (boneless) ½ kg
White pepper powder 1 tsp
Red chilli powder 1 tsp
Salt 1 tsp
Oil for frying
Spring onions (chopped) for garnishing
Paste Ingredients:
Cornflour 2 tbsp
Red chilli powder 1 tsp
Egg 1

Baking powder 1 tsp
Cold water as required
Refined flour (sieved) 1 ½ cups
Oil for frying
Sauce Ingredients:
Chilli oil 1 tsp
Chilli sauce 2 tbsp
Honey 2 tbsp
Garlic (chopped) 2 tbsp
Tomato ketchup 4 tbsp

Method:

- Apply white pepper, red chillies and salt on chicken pieces and set aside.
- Mix all paste ingredients in a bowl. Coat chicken pieces first with flour, then paste.
- Heat oil in a wok; fry chicken and remove; sprinkle spring onions on them.
- Mix all sauce ingredients in a bowl; pour over Buffalo Bites and serve.

ہینڈر میں بہن، اورک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں، پھر مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں پیسا ہوا مصالحہ نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال 10 منٹ تک پکائیں، پھر بادام اور دی حاکر بوٹیاں ملنے تک پکائیں۔ مزیدار بادامی مرغی ڈش میں نکالیں، اسے بہن اور گول باریک کئے ہوئے انڈے سے سجا کر پیش کریں۔

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
بہن (چوپ کیا ہوا)	3 جوے
اورک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
ہری مرچیں	8 عدد
ہرا دھنیا	1/2 گڈی
بادام (پسے ہوئے)	15 عدد
دی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کمانے کے بچے
بھنا ہوا بہن، آبلہ ہوا انڈہ	سجانے کے لئے

Almond Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (cut finely)	1 inch piece
Green chillies	8
Fresh coriander	1/2 bunch
Almonds (powdered)	15
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fried garlic, boiled egg	for garnishing

Method:

- Blend garlic, ginger, green chillies, coriander with little water in blender.
- Heat oil in pot; add chicken and cook until colour changes.
- Add blended masala, salt and little water; cook for 10 minutes.
- Add almonds and yogurt; cook until meat is tender.
- Remove in a dish; garnish with garlic and egg cut into thin rounds; serve.



ترکیب:

اجزاء:

فراستنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر سے یکجہ کر کے رکھ لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر سے یکجہ کریں۔ اس میں چاکلیٹ اسپریڈ و نیلا ایسنس، دودھ، میڈہ، بیکنگ پاؤڈر، ہیزل نٹس، کوکو پاؤڈر، رائے اور نمک ڈال کر مزید ملائیں۔ مفن ٹرے میں کپ ایک لائنز لگائیں اور تھپے میں بھر کر آمیزہ ان میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 22 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ فراستنگ کو پائپنگ بیگ میں بھر کر کپ کیس کے اوپر لگائیں اور چاکلیٹ نٹس پائپر سے سجادیں۔

میڈہ (چھتا ہوا) ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر (چھتا ہوا) ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر 1/2 پیالی
ہیزل نٹس (چپ کئے گئے) 1/2 پیالی
مکھن 1/2 پیالی
باریک پس ہوئی چینی ایک پیالی
چاکلیٹ اسپریڈ 1/2 پیالی
رائے 2 عدد
تازہ دودھ 1/2 پیالی
و نیلا ایسنس 2 چائے کے چمچ
نمک 1/4 چائے کا چمچ
چاکلیٹ ہیزل نٹ ہالز سجانے کے لئے
فراستنگ کے اجزاء:

سادہ مکھن 1/2 پیالی
باریک پس ہوئی چینی 3 پیالی
تازہ کریم 3/4 پیالی
و نیلا اسپریڈ 1/2 پیالی

Chocolate Hazelnut Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder (sieved)	1 tsp
Cocoa powder	1/2 cup
Hazelnuts (chopped)	1/2 cup
Butter	1/2 cup
Castor sugar	1 cup
Chocolate spread	1/2 cup
Eggs	2
Fresh milk	1/2 cup
Vanilla essence	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Chocolate hazelnut balls for garnishing	
Frosting Ingredients:	
Unsalted butter	1/2 cup
Castor sugar	3 cups
Fresh cream	3/4 cup
Nutella spread	1/2 cup

Method:

- Beat frosting ingredients together in a bowl with an electric beater. Set aside.
- In a separate bowl beat sugar and butter together with electric beater till creamy; add chocolate spread, vanilla essence, milk, flour, baking powder, hazelnuts, cocoa powder, eggs and salt; mix well.
- Place cupcake liners in muffin tray and add a spoonful of mixture into each of them; bake in a pre-heated oven at 180°C for 22 minutes.
- Fill piping bag with frosting and decorate icing on cupcakes; place hazelnut balls on top and serve.



خشتخاش کو 1/2 گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں قیمہ زیرہ دھنیا، لہسن اور ک، گرم مصالحے، میتھی دانے اور نمک ڈال کر قیمہ گلے تک پکائیں پھر ٹماٹر ہری مرچیں اور خشتخاش شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ اسے پودینے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

کائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹا ہوا)	1/2 کلو
خشتخاش	50 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	12 عدد
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پیاز ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پیاز ہوا گرم مصالحے	1/2 چائے کا چمچ
پیاز ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
پودینے اور ٹماٹر	سجانے کے لئے

Lively
WEEKENDS

Mince with Poppy Seeds

Ingredients:

Beef mince (pounded thickly)	1/2 kg
Poppy seeds	50 grams
Onions (cut finely)	2
Tomatoes (cut finely)	250 grams
Green chillies (cut finely)	12
Fenugreek seeds	1 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Mint leaves, tomatoes	for garnishing

Method:

- Soak poppy seeds in water for 30 minutes.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; add mince, cumin, coriander, garlic/ginger, hot spices, fenugreek and salt.
- Cook mince until tender; add tomatoes, green chillies and poppy seeds; put on dum.
- Garnish with tomatoes and mint leaves; serve.



جھینگوں پر لہسن اور ک لال مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کریں اور جھینگے تل کر نکال دیں۔ بینڈر میں ½ پیاز اور ½ ٹماٹر پیس لیں۔ دہلیجی میں تیل گرم کر کے باقی پیاز اور باقی ٹماٹر بھون لیں پھر الائچی، ثابت گرم مصالحہ، ہلدی اور پسی ہوئی پیاز ٹماٹر ڈال کر مزید بھونیں۔ اس میں تلے ہوئے جھینگے اور شملہ مرچ شامل کریں اور ہلکی آٹھ پر پکے دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو گرم مصالحہ زعفران، چاؤتری اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑا ہی ہر ادھنیا، لیموں اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔

جھینگے	½ کلو
شملہ مرچ (ہر ایک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (ہر ایک کٹی ہوئی)	250 گرام
تازہ کریم	½ پیالی
چھوٹی الائچیں	4 عدد
پیاز ہوا لہسن اور ک	2 چائے کے چمچے
ثابت گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
زعفران	ایک چنگی
ٹماٹر (ہر ایک کٹے ہوئے)	250 گرام
پیاز ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی چاؤتری	ایک چنگی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے
ہر ادھنیا، لیموں اور ک	سجائے کے لئے

Prawn Karahi

Ingredients:

Prawns	½ kg
Capsicum (cut finely)	1
Onion (cut finely)	250 grams
Fresh cream	½ cup
Green cardamoms	4
Garlic/ginger paste	2 tsp
Whole hot spices	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Saffron	1 pinch
Tomatoes (cut finely)	250 grams
Hot spices powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying
Fresh coriander, lemons, ginger	for garnishing

Method:

- Apply garlic/ginger, red chillies and salt on prawns; set aside for a little while.
- Heat oil in frying pan; fry prawns and remove.
- Blend ½ tomatoes and ½ onions in blender.
- Heat oil in pot; fry remaining onions and tomatoes; add cardamoms, whole hot spices, turmeric and blended tomatoes and onions; fry well.
- Add fried prawns and capsicum; cook over low flame.
- When oil separates add hot spices, saffron, nutmeg and cream; put on dum.
- Sprinkle fresh coriander, lemon juice and ginger on top; serve.

ترکیب:

اجزاء:

ایک ہوف پین کو چکنا کریں۔ ایک پیڑے میں انڈے کیلے چینی اور تیل ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، دارچینی، اخروٹ اور جاکفل ملا لیں۔ درمیان میں گڑھا کریں اور انڈے والا آمیزہ درمیان میں ڈال کر میدے والے آمیزے میں ملا لیں۔ اس آمیزے کو ہوف پین میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 45 منٹ پکا کر نکال لیں۔

کیکے (باریک کئے ہوئے)	5 عدد
انڈے	2 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
بیکنگ پاؤڈر	$\frac{1}{2}$ چائے کے چمچے
بیکنگ سوڈا	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
پسی ہوئی جاکفل	ایک چمکی
چینی	ایک پیالی
اخروٹ (چپ کئے ہوئے)	$\frac{1}{4}$ پیالی
تیل	$\frac{1}{2}$ پیالی

Lively
WEEKENDS

Banana Bread

Ingredients:

Bananas (cut finely)	5
Eggs	2
Refined flour (sieved)	2 cups
Baking powder	1 $\frac{1}{2}$ tsp
Baking soda	$\frac{1}{2}$ tsp
Cinnamon powder	$\frac{1}{4}$ tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Sugar	1 cup
Walnuts (chopped)	$\frac{1}{4}$ cup
Oil	$\frac{1}{2}$ cup

Method:

- Brush oil on a loaf pan.
- Mix eggs, bananas, sugar and oil in a bowl.
- Mix flour, baking soda, baking powder, cinnamon, walnuts and nutmeg in a separate bowl; make a well in the middle and pour egg mixture into it; mix into flour.
- Pour batter into loaf pan and bake in pre-heated oven at 180°C for 45 minutes; remove and serve.

گوشت میں کٹی ہوئی کالی مرچ، لال مرچ مصالحہ، لہسن اور مک ملا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دیکھنی میں تیل گرم کریں اور گوشت کو اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں لونگیں، ثابت کالی مرچ، دارچینی اور سوکھی ہوئی لال مرچ ڈال کر گوشت گانے تک پکائیں۔ اسے ہر 5 منٹ سے بجا کر گرم پیش کریں۔
 * لال مرچ مصالحہ بنانے کے لئے 2 کھانے کے چمچے پیسی ہوئی لال مرچ، 15 جوے لہسن، 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ ثابت سفید زیرہ پیس لیں۔

ایک کلو	بکرے کا گوشت
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	پس ہوا لہسن اور مک
2 کھانے کے چمچے	* لال مرچ مصالحہ
4 عدد	پیسی والی سوکھی لال مرچیں
5 عدد	لونگیں
8 عدد	ثابت کالی مرچیں
ایک ڈنڈی	دارچینی
ایک کھانے کا چمچ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ہر اوضیاء

Lively
WEEKENDS

Masala Roast

Ingredients:

Mutton	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
*Red chilli masala	2 tbsp
Dried long red chillies	4
Cloves	5
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 stick
Salt	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Marinate meat with crushed black pepper, red chilli masala, garlic/ginger and salt and refrigerate overnight.
- Heat oil in pot and fry mutton well.
- Add cloves, black peppercorns, cinnamon and dried red chillies; cook till mutton is tender.
- Garnish with fresh coriander and serve hot.

*To prepare red chilli masala: Grind together 2 tbsp red chilli powder, 15 cloves garlic, 2 tbsp white vinegar and 1 tbsp cumin seeds.

ننھے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہو ننھے منے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نئے نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روز دی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے گاہے بگاہے ننھے ساتھیوں کے لئے نئے نئے مزیدار کھانے پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔



کنڈز فری انڈین چین

ترکیب:

مرغی کے سینے	2 عدد	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کارن فلیکس (پودہ سیا ہوا)	2 پیالی	کٹی ہوئی لہ مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	4 پیالی	پسی ہوئی کالی مرچ	بہا چائے کا چمچ
کارن فلور	4 پیالی	ہرا دھنیا (باریک کٹ ہوا)	1/4 گونڈی
انڈے	2 عدد	اناس (باریک کٹا ہوا)	2 پیالی
سفید تل	2 کھانے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا ہسن	ایک کھانے کا چمچ	تیل	تیلنے کے لئے
مرغی کے سینے		مرغی کے سینوں کی پتلی پٹیاں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں لال	
		مرچ، کالی مرچ، ہسن، تل، انڈے، ورنمک ملائیں اس میں مرغی کی	
		پٹیاں شامل کر کے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس میں اناس،	
		لیموں کا رس، میدہ اور کارن فلور ڈال کر خوب اچھی طرح سے	
		ملا میں پھر ہرا دھنیا ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کی پٹیاں کو کارن فلیکس میں	
		لپٹیں، تیزابی میں تیل گرم کریں اور انہیں شہری تل کرتا ل لیں۔	

Masala Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breast pieces	2	Lemon juice	2 tbsp
Cornflakes (crushed)	2 cups	Red chillies (crushed)	1 tsp
Refined flour (sieved)	1/4 cup	Black pepper powder	1/2 tsp
Cornflour	1/4 cup	Fresh coriander	1/4 bunch
Eggs	2	(cut finely)	
Sesame seeds	2 tbsp	Pineapple (cut finely)	1/2 cup
Garlic paste	1 tbsp	Salt	to taste
		Oil	for frying

Method:

- Cut chicken into thin strips.
- Mix red chillis, black pepper, garlic, sesame seeds, eggs and salt; add chicken strips and marinate for a little while. Add pineapple, lemon juice, flour and cornflour and mix well. Add coriander and set aside.
- Coat chicken strips with cornflakes.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden and remove.

شہر شہر کی تحریریں

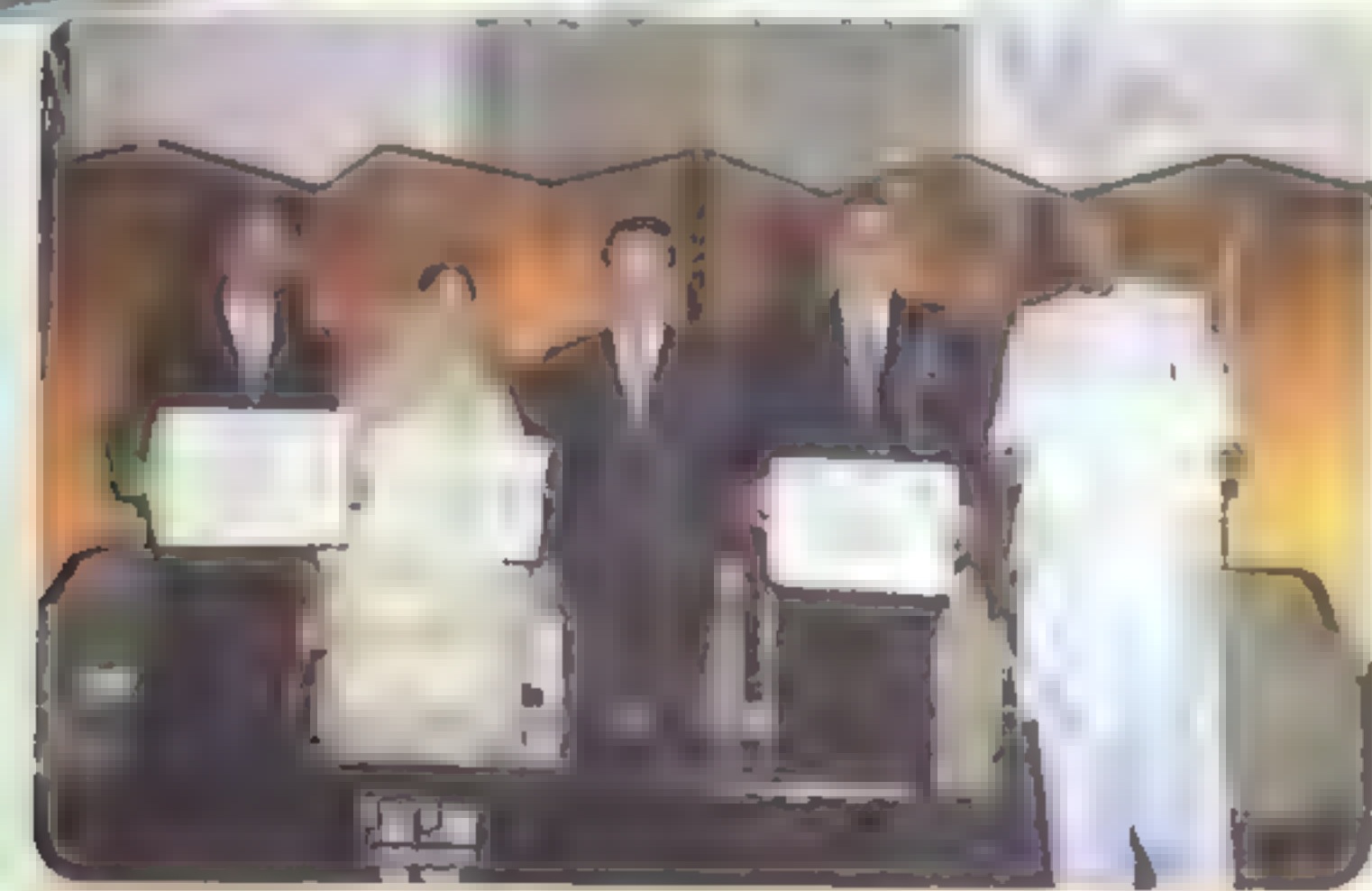


پاکستان کے مختلف شہروں کے ریستورانوں اور دیگر مقامات پر ہونے والے کھانوں سے متعلق سرگرمیوں کی رپورٹ

’مصلحہ‘ کی چھٹی سالگرہ کا جشن

گزشتہ دنوں ’مصلحہ‘ نے اپنی چھٹی سالگرہ کا جشن نہایت دھوم دھام سے منایا۔ منج سے شام تک جاری رہنے والی براہ راست نشریات میں یکے بعد دیگرے متعدد مشہور و معروف شخصیات نے شرکت کی۔ اس موقع پر ناظرین کو ٹیلی فون کالز اور مسجز کے ذریعے ڈیروں انعامات جیتنے کا موقع بھی دیا گیا۔ ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر 200 پونڈز کا ایک

کا۔



قونصلیٹ جنرل جاپان میں عشاء

سابق جاپانی قونصل جنرل مشہر ایوس تو کو الوداع کہنے کے لئے جاپان قونصل خانے کراچی میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شرکت ہوئی۔ تقریب میں 4 افراد کو پاکستان اور جاپان کے باہمی تعلقات کے فروغ کے حوالے سے اسناد بھی دی گئیں۔ تقریب کے شرکاء کے لئے شاندار عشاء کے اہتمام کیا گیا تھا۔



مہران اسپاٹس اینڈ فوڈ اینڈ سٹریز کی جانب سے تقریب کا اہتمام

مہران اسپاٹس اینڈ فوڈ اینڈ سٹریز کی جانب سے مقامی ہوٹل میں اپنے پہلے ’مہران ونگ آفر کی ڈرائیو‘ کی تقریب منعقد کی گئی۔ اس تقریب میں سینئر کل محمد لاٹ (چیرمین مہران اسپاٹس اینڈ فوڈ اینڈ سٹریز) سینئر شاہی سید، سینئر حبیب خان، ڈپٹی اسپیکر سندھ اسمبلی سیدہ شہلا رضا، شرمیلا فاروقی، معروف صنعت کاروں ایس ایم منیر، میاں زاہد حسین، انیس ماجد رحیم جاتو حاجی مسعود پارکھی، پهلانی، کلیل ڈھنگرا اور محمد شاہد نے بطور خاص شرکت کی۔ تقریب کے شرکاء نے پُر تکلف ظہرانے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

مٹی کے برتن استعمال کریں

کانسی، تانبے اور بھرت کے برتن بھی صحت کے لئے مفید ہیں

کھانا پینا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر حیات انسانی کی بقا ممکن نہیں ہے۔ ازل سے کھانے پینے کے لیے برتنوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے یہ برتن سبے شکاریوں کے مدافعتی ہیں اور تحفظ بھی۔ آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ کون سے برتن بیماریاں پھیلانے کا باعث ہیں اور کون سے صحت برقرار رکھنے میں معاون ہیں۔ ہزاروں سال پرانی انسانی تاریخ کے مطالعہ کے بعد ماہرین نے مشاہدہ کیا کہ پتھروں کے زمانے میں بھی انسان پتھر کے برتن استعمال کرتا رہا ہے اس کے بعد مٹی کے برتنوں کا زمانہ آ گیا۔ ایک وقت تک چاندی کے برتن بھی انسان کے زیر استعمال رہے۔ بتدریج ترقی کے منازل طے ہوتے گئے اور انسان نے پتیل، تانبے، کانسی اور بھرت کے برتن استعمال کئے۔ آج انسان اسٹیل، چینی، شیشہ، ایومینیم چاندی اور پلاسٹک کے برتن استعمال کر رہا ہے۔

ان برتنوں کی تاریخی اعتبار سے افادیت ہے۔ پتھر کے برتن بے ضرر ہوتے ہیں ان کی جدید شکل چینی اور شیشہ کے برتن ہیں جو ضرر رساں نہیں ہیں۔ مٹی کے برتنوں کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے۔ انسان اور مٹی کا ساتھ ازل سے ہے کیونکہ انسان کا خمیر مٹی سے اللہ تعالیٰ نے اٹھایا ہے۔ اس سے بنائے گئے برتن صحت کے لئے مفید ہیں۔ حضرت محمد ﷺ نے ان برتنوں کو پسند فرمایا اور استعمال کیا اس کے علاوہ بے شمار انبیاء اور اولیاء اللہ نے ان مٹی کے برتنوں کو استعمال کیا، پھر دنیا میں ایک وقت ایسا بھی آیا جب چاندی کے برتن استعمال ہوتے۔ چاندی کے برتن کی افادیت ماہرین طب نے یہ بتائی کہ ان میں کھانے پکانے سے پانی کے نقصان دہ جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے اللہ تبارک و تعالیٰ نے قرآن حکیم میں فرمایا کہ جنت کے رہنے والوں کو چاندی کے برتنوں میں کھانا اور پانی دیا جائے گا، گویا یہ برتن اللہ تعالیٰ کو بھی پسند ہیں۔ وہ ماہرین جنہوں نے پیتل، تانبے اور کانسی وغیرہ کے برتن بنائے اپنے وقت

دھات کی زیادتی بھی نقصان کا باعث بنی تو پھر وقت کے ماہرین نے پیتل، تانبہ، کانسی اور بھرت کو ملا کر برتن بنوائے جو بہت حد تک مفید رہے۔ کچھ عرصے کے بعد ان کے بھی کچھ مضر اثرات نظر آئے جنہیں ختم کرنے کے لئے برتنوں کو قلعی سے ڈھانپ دیا گیا یعنی قلعی کی ایک تہہ چڑھا دی جس سے تمام نقصانات کا ازالہ ہو گیا۔ اب یہی قلعی نہ صرف مردانہ ہارمونز کو بڑھاتی ہے بلکہ خواتین کی بعض امراض جن میں لیکوریا شامل ہیں ان کے لئے مفید ہے۔ یہ برتن قریباً ایک ہزار سال رائج رہے اور ان کا استعمال نہایت کامیابی سے ہوتا رہا جو اب تک رائج ہیں مگر گزشتہ 20 سالوں سے اسٹیل، چاندی اور پلاسٹک کے برتنوں کا استعمال شروع ہوا۔ چاندی اور ایلمینیم کی دھاتوں کا جسم انسان کے ساتھ دُور کا کوئی واسطہ نہیں ہے۔ اس دھات کے جسم میں بڑھ جانے سے یورک ایسڈ اور بلڈ یوریا جیسے خطرناک امراض جنم لے رہی ہیں۔ ہمارے آباد اجداد ہزاروں سالوں سے جن برتنوں کو خوش اسلوبی سے استعمال کرتے



کے بہت بڑے سائنس دان اور ماہر طب تھے کیوں کہ انہوں نے لوگوں کی ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے ان برتنوں کے ذریعہ انہوں اور دھاتوں کو ترتیب دیا۔ یہ برتن جسم انسانی میں کھانے پینے کے علاوہ جسم میں دھاتوں کی کمی پورا کرنے کا قدرتی طریقہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں مخصوص مقدار تانبے (کاپر) کی رکھی ہوئی ہے ماہرین طب نے اپنی معتبر کتابوں میں تحریر کیا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے اندر پیغام رسانی کے لئے استعمال ہونے والے خلیات (نٹوز) کے بنانے میں تانبے کا استعمال ہوا ہے۔ ماہرین نے اس بات کا مشاہدہ کیا کہ شدید محنت مشقت سے جسم میں اس ضروری دھات کی کمی ہو جاتی ہے جس کے صل کے لئے انہوں نے تانبے کے برتن بنوائے جن میں کھانا پکایا اور کھایا جاتا تھا، مگر جلد ہی ماہرین نے اس بات کا مشاہدہ کیا کہ جسم میں تانبے کی زیادتی سے فالج، قہور اور بند فشر خون جیسے امراض پیدا ہو رہے ہیں تو انہوں نے پیتل کے برتن بنوائے لیکن ان کا معاملہ بھی یہی رہا کہ اس

رہے ہیں آج کی ترقی یافتہ نسل نے ان کو فرسودہ تصور کر کے پھینک دیا۔ وہ برتن جو ہماری بیماریوں سے بچاؤ اور علاج تھے، ان کو ہم نے کوڑیوں کے بھاؤ کپڑیوں کو فروخت کر دیا اور بھاری رقوم کے عوض بیماریوں سے برتن اپنے گھروں کی زینت بنا لیا۔ بہت سے لوگ آج بھی جانتے ہیں کہ وہ پانی جو کہ مٹی کے مٹکے میں رکھا جاتا ہے اس کا ذائقہ اس پانی سے بدرجہ بہتر ہوتا ہے جو پلاسٹک کے گولر میں رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح مٹی کی ہانڈی میں جو سالن پکایا جاتا اس کا ذائقہ اس سالن سے بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے جو کہ چاندی وغیرہ کے برتن میں تیار کیا جاتا ہے۔

قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ انسان کا خمیر مٹی سے اٹھایا گیا ہے اور مرنے کے بعد مٹی میں ہی جانا ہے۔ ششے اور چینی کے برتن استعمال کرنے والے لوگوں کی اوسط بہت کم ہے جب کہ برتن بے ضرر ہوتے ہیں۔

اگر گھروں میں مٹی کی ہانڈی اور کڑی کا چھچھ استعمال کیا جائے تو بے شمار بیماریوں سے بھی بچھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ■

میتھی کے بغیر لذت ذائقہ اور صحت کیسے ممکن ہے؟

میتھی میں فولاد کی کثرت خون کی کمی (لینیمیا) کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچاتی ہے

سالم کی لذت اور ذائقہ میں اضافہ کے لئے میتھی کو نہایت اہتمام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی نہ صرف خوشبو عمدہ ہے بلکہ قدرت نے بیش قیمت فوائد کو یہاں کر رکھا ہے۔

پاکستان میں ویسے تو قصور کی میتھی نہایت مشہور ہے لیکن میتھی پاکستان و ہندوستان کے اکثر علاقوں میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ اس کے بیجوں کو تخم حلب یا میتھی دانے کہتے ہیں جبکہ اس کے پتوں سے ساگ یا بھجیا تیار کر کے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ آلو چنے قیر اور مچھلی کے ساتھ ملا کر اس کا سالم تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پتوں کو کھجی کے آلے میں گوندھ کر اور کھجی لگا کر روٹیاں تیار کی جاتی ہیں جو بہت لذیذ اور دیہاتیوں کی پسندیدہ خوراک ہیں۔ اس کے بیجوں کو طبی اغراض و مقاصد کے لئے استعمال کرنے کے علاوہ اس کی خوشبو ذائقہ اور دیگر طبی خصوصیات کی مناسبت سے اچار میں بھی ڈالتے ہیں۔

میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے اس لئے بغنی امراض میں یہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ میتھی کو بغنی کھانسی، بلغم، القوہ، ریشہ اور فالج میں حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔ میتھی میں پائے جانے والے قدرتی ریٹے جسم کے عضلات کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے، پیشاب کی تکالیف میں افادہ ہوتا ہے یہ سردی سے معدے، جگر، تلی، گردے، مثانے اور رحم میں لاحق ہونے والے امراض کے لئے قابل اعتماد غذا ہے۔ میتھی کے استعمال سے معدے کی قوت ہاضمہ میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسمانی و اعصابی کمزوری اور کمر کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی بخار کی حالت میں موزوں اور مناسب غذا ہے۔ ذیابیطس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ میتھی میں فولاد ایسی تعین، فاسفیٹ اور حیاتین الف، ب اور ج پائے جاتے ہیں جب کہ اس میں خوشبودار روغن بھی ہوتا ہے جس کی مقدار 5% ہوتی ہے۔ اس روغن میں کارڈیو آئل کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس میں فولاد کی کثرت خون کی کمی (لینیمیا) کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچاتی ہے۔

میتھی کے بیجوں میں قدرت نے شفا کی اثرات رکھے ہیں۔ اس کے بیجوں میں بھی وہ تمام خصوصیات موجود ہیں جو اس کے پتوں میں پنہاں ہیں۔ اعصابی کمزوری اور ذیابیطس کے لئے اس کے پتوں کی نسبت بیجوں کا جو شانہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔

چوں کہ میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہے اس لئے اسے گرم امراض میں اور گرم مزاج مریضوں کو استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہئے جیسے کہ یرقان اور گرمی سے ہونے والی خشک کھانسی اور بخش میں اس کا استعمال بجائے فائدہ کے مضر رساں ہوتا ہے۔ اس کے سالم کے ساتھ دہی کھنا یا رائے استعمال کرنا بہتر ہے۔

کھانے میں کیا ہے؟

مصالحہ کے مشہور سلسلے سے اقتباس

پیتا

پیتے کو انگریزی میں papaya کہتے ہیں۔ پاکستان میں پیتے کی زیادہ تر کاشت سندھ خاص طور پر کراچی اور ٹنڈو ضلع میں ہوتی ہے۔ دنیا میں اس کا شمار انناس اور کیے کی طرح ہاضم پھلوں میں ہوتا ہے بلکہ پیتے میں لکڑی ہاضم ٹھیک رکھنے اور غذا اچھی طرح ہضم کرنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے۔ اس میں ایک خاص ہاضم 'جڑ' ہے 'پین' ہوتا ہے۔ پیتے کے درخت کے کچے پھل اور پتوں سے جو دودھ نکلتا ہے اسے بھی خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیتے میں گوشت گلانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سخت سے سخت گوشت پیتے کے استعمال سے گل جاتا ہے۔ پیتے کے دودھ سے پیٹ کے کیرے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے جگر خراب ہو کر بڑھ جاتے ہیں انہیں پیتے کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چند روز پابندی سے پیتے کھانے سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

گندم

گندم کو فارسی میں شعیر اور انگریزی میں بارلے (barley) کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ کاشت کئے جاتے ہیں مگر اس کی خورد قسم بھی پائی جاتی ہے۔ گندم دنیا بھر میں اگائی اور کھائی جانے والی فصل ہے۔ یہ گھاس کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اور غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا بنیادی ذریعہ سمجھی جاتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق گندم مکئی اور چاول کے بعد دنیا میں پیدا ہونے والی تیسری بڑی فصل ہے۔ گندم کا بیج خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے پیس کر آٹا بناتا ہے جس سے روٹی، ذیل روٹی، بسکنس، کیک، دلیہ، پاستہ اور نوڈلز وغیرہ تیار ہوتے ہیں۔ گندم کے بیج کے خیر سے نشاستہ، بیڑ، شراب اور حیاتیاتی ایندھن تیار کیا جاتا ہے۔ گندم کے پودوں کا استعمال پالتو جانوروں کے چارے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ گندم پاکستان میں نہ صرف سب سے زیادہ کاشت کی جانے والی فصل ہے بلکہ اسے بطور خوراک بھی سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔



”مصالحہ“ بیرون ملک بھی انتہائی مقبول

مصالحہ کے مشہور شیفس نے دوئی کے مداحوں کو کھانا پکانا سکھایا
اگلے ماہ ایک بار پھر کلاسیں منعقد ہوں گی

مصالحہ فی وی پاکستان سمیت دنیا بھر میں یکساں مقبولیت کا حامل ہے۔ پوری دنیا کی طرح سے دوئی میں بھی بڑی تعداد میں مصالحہ کے شائقین موجود ہیں۔ اپنے دوئی کے مداحوں شوق کی تسکین اور لوگوں کی پرزور فرمائش پر گزشتہ دنوں ”مصالحہ“ کی جانب سے ایک شاندار کوکنگ کلاس کا اہتمام کیا گیا جس میں مقامی شائقین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔



انور اور گلزار حسین“ شریک ہوئے۔ اس موقع پر کلاسز لینے کی غرض سے آنے والوں کا اڈہام نظر آیا۔

اس موقع پر شرکاء نے خطاب کرتے ہوئے ہم نیٹ ورک لیونڈ کے جنرل منیجر دوئی سعد قاضی نے کہا ”یہ دوسرا موقع ہے جب ہم نے مصالحہ کے شیفس گلزار حسین اور شیریں انور کو دوئی مدعو کیا ہے۔ ان دونوں شیفس کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ سیکھنے والوں کی جتنی تعداد اس وقت ہال کے اندر نظر آ رہی ہے اس سے کہیں زیادہ تعداد سے ہمیں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے معذرت کرنی پڑی۔ اسی بات کے پیش نظر ہم نے اگلے ماہ پھر کلاسیں منعقد کرانے کا فیصلہ کیا ہے اور اس بار یہ کلاسیں ایک دن نہیں بلکہ 2 دن لگا کر منعقد کی جائیں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ”مصالحہ“ کے شیفس کی دوئی میں موجودگی سے فیض یاب ہونے کا موقع مل سکے۔“

یاد رہے کہ ”مصالحہ“ ہم نیٹ ورک لیونڈ کا کھانا پکانے اور طرز زندگی کے حوالے سے ایشیاء کا پہلا اور اپنی نوعیت کا انتہائی منفرد چینل ہے جسے نارتھ امریکہ آسٹریلیا اور گلف کارپوریشن کوئٹل سمیت بے شمار ممالک بذریعہ ایشیاء سیٹلائٹ ٹیلی کمیونیکیشن دیکھتے ہیں۔ ان ممالک میں ”مصالحہ“ کی کامیابی اور مقبولیت کا اندازہ ”مصالحہ“ کے براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں میں ان ممالک سے موصول ہونے والی ٹیلی فون کالز کے ذریعے لگایا جاسکتا ہے۔ مصالحہ کے مداحوں کے بے حد اصرار پر چند ماہ قبل بھی دوئی میں مصالحہ کے مقبول شیفس نے مقامی ہوٹل میں براہ راست اپنے فن کا مظاہرہ کیا اور کلاس لینے کی غرض سے آنے والوں کو کم وقت میں زیادہ علم منتقل کرنے کا فریضہ انجام دیا۔ پہلے کامیاب تجربے کے بعد گزشتہ دنوں ایک بار پھر دوئی کے مقامی اداروں کے بینر تلے دوئی کے ٹائم اوک ہوٹل اینڈ سویٹ میں ”مصالحہ فی وی چینل کوئٹل ماسٹر کلاسز“ کا اہتمام کیا گیا جس میں مصالحہ کے 2 بڑے ستارے ”شیریں

پیاز سے بڑھائیں ہر کھانے کی لذت

قدیم مصری اس پرت دار گانٹھ کو کائنات کی علامت سمجھتے تھے اُن کا خیال تھا کہ پیاز بدروحوں کو بھگا دیتی ہے

ذرا سوچ کر بتائیے کہ ہمارے کتنے کھانے بغیر پیاز کے تیار کئے جاسکتے ہیں؟

یقیناً ایسے کھانوں کی تعداد انگی پر گنی جاسکتی ہے کیوں کہ پیاز ہمارے ہر کھانے کا لازمی جز ہے۔ سالنوں کے علاوہ اسے سلاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مشرق وسطیٰ کی کونگ میں پیاز کا جوس اہمیت کا حامل ہے۔ یہ گرلڈ پھلی یا بھیڑ کے گوشت کے لئے بطور میرینڈ استعمال کیا جاتا ہے۔ بڑی میٹھی پیاز کو کھوکھلا کر کے اس میں گوشت یا چاول کی فلنگ کر کے پکایا جاتا ہے۔ ثابت میٹھی پیاز کو چھلکے سمیت اودن یا گرم راکھ میں پکایا جاتا ہے۔ بہت چھوٹی پیاز یا پرل پیاز کو کشمش اور پودینے کے ساتھ پکا کر کھٹی میٹھی ڈش تیار کی جاتی ہے۔ خستہ تلی ہوئی پیاز بہت سی ایرانی ڈشوں کا اہم ترین حصہ ہے جن میں اسے ذائقے اور سجاوٹ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کے بیجوں کو تل کے ساتھ روٹی پر یا بسکٹوں کے اوپر چھڑکا جاتا ہے۔

پیاز گوہندی میں کاندھا اور انگریزی میں اونین (onion) کہتے ہیں یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ ”انس“ (unus) سے نکلا ہے جس کے معنی ہیں ”ایک“۔ پیاز کا تعلق لیلاسیا (lilaceae) خاندان سے ہے اور اس کا سائنسی نام کا پرائیوم (capra allium) ہے۔

قدیم مصری اس پرت دار گانٹھ کو کائنات کی علامت سمجھتے تھے اُن کا خیال تھا کہ پیاز بدروحوں کو بھگا دیتی ہے۔ وہ جب کوئی قسم کھاتے تھے تو اپنا ایک ہاتھ پیاز پر رکھتے تھے۔ یونانی مورخ ہیرودٹس کے مطابق پیاز اُن غلاموں کو کھلائی گئی تھی جنہوں نے ابرام مصر تعمیر کئے تھے۔ ہندوستان میں پیاز کا امیرانہ استعمال مغلوں کے دور سے شروع ہوا۔ اکبر کے زمانے میں یہ غریب مزدوروں اور کسانوں کی تھالی سے اٹھ کر امراء کے باورچی خانوں میں چاہنچی اس کے بعد سے یہ باورچی خانوں اور دواؤں کی الماریوں کا لازمی حصہ بن گئی۔ بیسویں صدی کے

دوران پیاز کو کھانوں کے لازمی جز اور سبزی کی حیثیت حاصل ہوئی اور اس کے بعد اس کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہوا۔

پیاز مغربی ایشیاء کی مقامی پیداوار ہے۔ یہ مستقل طور پر اُگنے والی بوٹی ہے جس کی کانٹوں کی جسامت، شکل، رنگ اور بڑا لگ الگ ہوتی ہے۔ یہ چمٹی، گول اور نو کیلی بھی ہوتی ہے اور اس کا رنگ سفید، پیلا، ہرا اور سرخ بھی ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ خشک پیاز پیدا کرنے والے ممالک میں چین، ہندوستان، امریکہ، روس، جاپان اور ترکی شامل ہیں۔ مغربی ممالک میں پیاز اہلی، مصالحتی، سفوف کے علاوہ جوس کی صورت میں بھی فروخت کی جاتی ہے۔

پیاز عمدہ گھریلو ڈاکٹر ہے جو تقریباً ہر بیماری کے علاج میں معاون ہے۔ اس میں موجود سلفر کے مرکب پیاز کو جراثیم کش بناتے ہیں۔ پیاز کو ایک اچھا ٹانک بھی سمجھا جاتا ہے۔ پیاز الرمی اور سوزش میں فائدہ کرتی ہے اور پیٹ کے کینسر کے امکانات کو کم کرتی ہے۔ اگر آپ ذیابیطس سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو پیاز کا استعمال بڑھادیتے۔ پیاز پیٹ کے درد اور ہاضمے کی تکالیف کو دور کرتی ہے۔ پیاز کو جوڑوں کے درد سے نجات کے لئے روایتی طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ پیاز کے عرق اور سروسوں کے گرم تیل کو مساوی مقدار میں ملا کر متاثرہ جوت پر لگائیے۔ آپ نتائج دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔ پیاز نزلے اور ناکام کا ایک آسان علاج ہے۔ پیاز کا عرق اور شہد مساوی مقدار میں ملا کر دن میں 3 یا 4 بار پی لیں یہ جادوئی دوا نہ صرف کھانسی کو روکتی ہے بلکہ دسے میں سانس کی تکلیف کو بھی آرام دیتی ہے علاوہ ازیں پیاز کے عرق اور شہد کو ملا کر پینے سے جسم کی اضافی چربی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سبزیاں وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ

اناج میں دودھ یا انڈہ شامل کر دیں تو یہ مکمل غذا کی صورت اختیار کر لیتے ہیں

اللہ تعالیٰ نے دنیا میں طرح طرح کے پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو انسان کو نہ صرف زندہ رکھتی ہیں بلکہ ان کے لئے صحت بخش بھی ہیں۔

پھل اور سبزیوں کے گروہ سے حاصل ہونے والی تمام غذائیں مجموعی طور پر ہمیں وٹامن بی، نمکیات اور توانائی فراہم کرتی ہیں، اس کے علاوہ یہ ہماری غذاؤں میں رنگ، ذائقہ اور تنوع بھی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی تمام سبزیاں اور پھل جن کے رنگ سبز اور زردی مائل ہوں ان سے ہمیں وٹامن آے وافر مقدار میں حاصل ہوتی ہے۔ شکر قندی، گاجر، کدو، خربانی اور آم میں سے کسی کو اگر دن میں ایک مرتبہ استعمال کر لیا جائے تو اس سے ہماری ایک دن کی وٹامن اے کی مقدار کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔ اس کے برعکس گہرے سبز رنگ کی یا ہر گے پتوں والی سبزیاں، ٹیٹیم، لوہے، وٹامن سی اور وٹامن بی کے اہم ذرائعوں میں شمار ہوتی ہیں۔

سلاؤ بند کو بھی اور بلکہ سبز رنگ کی سبزیاں توانائی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ کچی بند کو بھی بھی وٹامن سی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں جب کہ ٹرش پھلوں، ٹماٹر، ہری مرچ اور کدو سے ہمیں وٹامن سی حاصل ہوتا ہے۔ لیکن یہ چیزیں غذا میں صرف ایک حد تک استعمال ہوتی ہیں۔ وٹامن سی کھانا پکانے یا محفوظ کرنے سے کافی حد تک ضائع ہو جاتی ہے۔ کئی سبزیاں جن میں ٹیٹیم، مولی، آلو، مراد اور پھلیاں شامل ہیں، کئی طرح کے نشاستوں کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں مجموعی طور پر پروٹین اور چکنائی بہت کم مقدار میں موجود ہوتی ہیں اس لئے انہیں بلا حجب کھا سکتے ہیں۔

گندم، چاول، مکی، جو اور باجرہ پودوں سے حاصل ہونے والے بیج ہیں جنہیں ہم اناج کہتے ہیں ان سے آٹا بنایا جاتا ہے مثلاً گندم کا آٹا اور مکی کا آٹا اور پھر ان سے کھانے کی اشیاء مثلاً ڈبل روٹی، کیک اور دلیہ بنایا جاتا ہے۔ ثابت اناج سے ہمیں نشاستے کی صورت میں حرارے اور لوہا وغیرہ ملتا ہے۔ تمام اناج پکنے کے بعد زود ہضم ہوتے ہیں کیوں کہ ان میں سیلولوز ہوتی ہے اس لئے اگرچہ اناج میں موجود لحمیات بہت کم ہوتی ہیں لیکن اگر اس میں دودھ یا انڈہ شامل کر دیں تو یہ ایک مکمل غذا کی صورت اختیار کر لیں گے۔ اناج سے ہمیں تھو یا بین، جب کہ دودھ سے لحمیات، ٹیٹیم اور وٹامن اے فراہم ہوتا ہے۔

وٹامن اے کی کمی سے جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ اگر چہرے پر کیل جہا سے نکل رہے ہوں، جھانیاں پیدا ہو رہی ہوں یا پھر بال روکھے ہوں اور ٹوٹ رہے ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں وٹامن اے کم ہو رہا ہے۔ وٹامن اے کی کمی دانتوں کی ہڈی اور اس کی بیرونی چمکدار تہ کے بننے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ اس کی کمی سے انسان اعصابی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پچلے سوچ اور آنکھیں سوچ جاتی ہیں۔ سانس اور سینے کے امراض بھی اس کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی سے طبیعت چڑچڑی ہو جاتی ہے ناک اور منہ سے خون نکلنے لگتا ہے، مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور دل کے امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان سب امراض سے بچنے کے لئے اپنی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھائیں۔

گاجر حسن، خوبصورتی اور صحت کی ضامن

شیراز، پاکستان کے لیے ایک اعلیٰ ترین غذائی اور صحت کی ضامن



ایک زمانے سے سنتے آئے ہیں کہ اگر خوبصورت بننا ہے تو خوب گاجریں کھائیں کیوں کہ یہ نہ صرف جلد بلکہ آنکھوں کے لئے بھی نہایت مفید ہے لیکن جدید تحقیق کے ذریعے گاجروں کے مزید فوائد بھی سامنے آئے ہیں۔ گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو خود تو پیش بہا فوائد کی مالک ہے جب کہ اس کے سبز پتوں میں بھی حیاتین معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید ہوتے ہیں۔

بعض سبزیوں کی طرح سے گاجر کو بھی یہ خصوصیت حاصل ہے کہ اس کا شمار پھل اور سبزی دونوں میں کیا جاتا ہے۔ پاک و ہند کے اکثر حصوں میں گاجر کاشت ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا اور خوشگوار ہوتا ہے اسی لئے اسے ہر عمر کے لوگ نہایت شوق سے کھاتے ہیں۔ قدائیت سے بھرپور گاجروں کو دل کی طاقت کے لئے اصول غذا قرار دیا جاتا ہے۔ عام طور پر 2 طرح کی گاجریں ملتی ہیں ایک ایشیائی گاجر جو لمبی کھرے رنگ والی اور میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی گاجر ہے جو لمبے جلد اور کم ریٹے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل تصور کی جاتی ہے۔

گاجر کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے اسے سلاؤ کی صورت میں کچا استعمال کرتے ہیں۔ اسے آپال کر کھایا جاتا ہے اور بھون کر سالن کے طور پر بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کا شوربہ اور جوس دنیا بھر میں مقبول ہیں لیکن اسے کچا کھانا زیادہ فائدہ مند ہے کیوں کہ پکانے سے اس کے معدنی اجزاء کی بڑی تعداد ضائع ہو جاتی ہے۔

گاجر میں پائے جانے والے نمکین اجزاء خون کو صاف رکھتے ہیں۔ یہ بدن کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ گاجر کے جوس کو "کرسٹائی مشروب" کہا جاتا ہے کیوں کہ یہ بچوں اور بڑوں کے لئے یکساں مفید ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کو توانا رکھتا ہے۔ انسانی جلد کو تروتازہ رکھنے میں گاجر معاون ثابت ہوئی ہے۔ کھانے کے بعد گاجر کو چبانے سے مسوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے اور دانت گرنے رک جاتے ہیں۔ گاجر ہانسنے کی خرابیوں کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ گاجر کا استعمال معدے کے السر کو روکتا ہے۔ چھوٹی اور بڑی آنت کی بہت سی بیماریوں میں گاجروں کا استعمال موثر ہے۔ گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض دور جوتا ہے۔ دوران اسہل گاجر کا جوس پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق گاجر کا جوس ناخن بال دانت اور ہڈیوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گاجر میں وٹامن اے بی اور ای سیٹ کئی ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ ماہرین کے مطابق روزانہ گاجر کا جوس پینے سے نہ صرف جگر کا نظام فعال ہوتا ہے بلکہ یہ سرطان کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گاجروں میں وافر مقدار میں حیاتین ہوتے ہیں جو صحت کے علاوہ جلد کو خوش نمایانے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ جلد کو تروتازہ بنانے والی کریم اور فیس ماسک کی تیاری میں گاجر کا

استعمال عام ہے۔ یہ جلد کی خشکی اور حساسیت کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گاجر سے آپ گھر بیٹھے بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں مثلاً گاجر کو بال کرٹھنڈا کریں اور اسے اچھی طرح پیس لیں۔ اس کو بطور فیس ماسک چہرے پر لگائیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے چہرہ شاداب ہو جائے گا۔ گاجر کا رس پینے سے صاف خون پیدا ہوتا ہے اور پینائی تیز ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گاجر صبح ایک شام کھانے سے چشمے کا نمبر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اس کا استعمال سرطان کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔ گاجر میں پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور سوڈیم جیسے نمکیات ہوتے ہیں۔ گاجر کا زرد رنگ بینا کیروٹین کو ظاہر کرتا ہے جو جسم کی قوت مدافعت کو تقویت بخشتی ہے۔ ماہرین کے مطابق 1/2 پیالی کدو کش کی ہوئی گاجروں سے روزانہ کی مطلوبہ بینا کیروٹین حاصل کی جاسکتی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق گاجر ہر قسم کے سرطان کے خلاف موثر ڈھال ہے۔

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے منہ میں خوراک کے ذریعے پہنچنے والے مسرے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ دانتوں کو صاف کرتی ہے۔ دانتوں کے خلا سے خوراک کے اجزاء نکال دیتی ہے۔

گاجر ہر قسم کے طفیلیوں (جراثیم، بیکٹیریا وغیرہ) کی دشمن ہے۔ چنانچہ بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹی پیالی کدو کش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانے سے (اس کے ساتھ کسی اور چیز کو نہ شامل کیا جائے) پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

سردیوں کی آمد آ رہی ہے اور یہ موسم اپنے ہمراہ تازہ اور لال گاجر لے کر آتا ہے تو پھر اس موسم سے فائدہ اٹھائیے اور کثرت سے گاجر استعمال کریں جو نہ صرف خوش ذائقہ ہے بلکہ آپ کو کئی بیماریوں سے دور رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کی خوبصورتی میں اضافے کا بھی باعث ہے۔



نیند نہ آئے تو مرچیں کھائیے

جب بھی موقع ملے پیدل چلنا شروع کر دیں کیونکہ چلنا ہی زندگی ہے

دنیا بھر میں راتوں کو نیند نہ آنا یا بے خوابی لوگوں کے لئے سنگین مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ کروڑوں لوگ نیند جیسی نعمت سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔ ترقی کی دوڑ میں ایک دوسرے سے آگے نکلنے کی تمنا میں لوگ ذہنی دباؤ، بے چینی اور بے آرامی کو دعوت دے بیٹھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے پاس آنے والے مریضوں کو مختلف نسخے آزمانے کے بعد بھی نیند نہ آنے کی شکایت ہوتی ہے۔ محققین اور معالجین کی مختلف رائے کے مطابق نیند نہ آنے کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی خاص بیماری کی ایک علامت ہے۔ اس لئے نیند نہ آنے کا علاج کوئی ”مخصوص قسم کی گولی“ نہیں بلکہ یہ پتہ لگانا ہے کہ فرد کس قسم کی بیماری میں مبتلا ہے۔

حال ہی میں یونیورسٹی آف ایریزونا کے مرکز اختلال خواب میں تعینات محققین نے ثابت کیا ہے کہ روزانہ باقاعدہ ورزش کرنے سے یا صرف ہر روز 20 منٹ پیدل چلنے سے نیند نہ آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے مطابق نیند نہ آنے کی بنیادی وجہ ذہنی تھکاوٹ ہے نہ کہ جسمانی۔ ڈاکٹر رش گوری لیچرار صحت و جسمانی کارکردگی (یو کے یونیورسٹی) کا کہنا ہے کہ ہر روز دیرے دیرے پیدل چلنے سے جسم تو تھک جاتا ہے لیکن ذہن آسودہ ہو جاتا ہے اور رات کو مزید نیند آتی ہے۔ اس لئے اپنے بیروں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں، یعنی جب بھی موقع ملے پیدل چلنا شروع کر دیں کیوں کہ چلنا ہی زندگی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے ”6 بجے شام کے بعد کلین والے مشروبات سے پرہیز بہتر ہے کیوں کہ کینٹین نیند کی دشمن ہے۔“ ڈاکٹروں کے مطابق رات کو ایک گلاس دودھ اور ایک کیلا کھانے سے بھی نیند نہ آنے کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ بعض محققین باقاعدگی سے عبادت اور یوگا کرنے کے عمل کو خواب آوری کے لوازمات میں شمار کرتے ہیں۔ کچھ ڈاکٹروں نے اس بات پر زور دیا ہے کہ نیند نہ آنے کی بنیادی وجہ کی تشخیص ہونے تک مریض کو کسی قسم کی دوا استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

ادھر حال ہی میں آسٹریلیا کے کچھ ڈاکٹروں نے تحقیق کے بعد بتایا ”غذا میں مرچیں شامل کرنے سے رات کو میٹھی اور گہری نیند لی جاسکتی ہے۔“

یونیورسٹی آف تسمانیا میں تعینات فزیالوجسٹ انڈریو یوز نے 25 والینٹری افراد کو 4 ہفتوں کے لئے ایک مخصوص غذا کھانے کی ہدایت دی اور پھر 4 ہفتوں کے بعد ان میں سے ہر ایک کی غذا میں 30 گرام ہری مرچوں کا اضافہ کیا۔ تحقیق میں حصہ لینے والے اشخاص نے قبول کیا کہ مرچی والی غذا کھانے کے بعد انہیں بہت آسانی سے نیند آ جاتی تھی۔ ڈاکٹر یوز کی رپورٹ کے مطابق ”ان افراد میں گوکہ نیند کی مدت کم تھی مگر انہوں نے نیند کے دوران بہت کم حرکتیں کیں جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ گہری اور میٹھی نیند کا مزہ لے رہے تھے، لیکن صرف ایک بار ہری مرچیں استعمال کرنے سے ایسا نہیں ہوگا بلکہ کچھ مدت تک غذا کے ساتھ ہری مرچیں استعمال کرنے سے نیند پر مثبت اثرات پڑنا یقینی ہے۔“ لیکن اس کے لئے ضروری ہے آپ کا نظام ہاضمہ صحیح طرح سے کام انجام دے رہا ہو آپ کا معدہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو اور آپ کو ہری مرچوں سے الرجی نہ ہو۔ ■



آلو بخارے گرمی دور کرنے کے لئے انتہائی موثر

یہ نمک بنانے کے لئے دو سو سو گرام میں پینتالیس پیالے پانی سے تول و تقویت پہنچاتا ہے

کھربے سرخ اور سیاہی مالک آلو بخارے جب بازار میں اپنی پہاؤ دکھار ہے ہوں تو انھیں دیکھ کر
 سب سے پہلے اس کی رائیسی رائیسی خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس خوشبو سے
 ہر آدمی کو دل بہاؤ اور دلچسپی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی
 خوشبو سے اپنے دماغ پر قابو پاتے ہیں۔ اس لئے اس کو دیکھ کر ہر آدمی اس کی رائیسی رائیسی

روحانی سیما

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

اپنے مسائل، غم و غصہ اور دکھ درد کو حل کرنے کے لیے

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل میضہ راز میں رکھے جاتے ہیں تاہم آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل مجرورے کے ساتھ جوع کریں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی وظیفہ کی صحت کو لازمی پورا کرنا ہے اور جب وظیفہ مکمل ہو جائے تو مجھ سے رابطہ کرنا انشاء اللہ نکاح کے معاملات بھی بخیر و خوبی انجام پاجائیں گے۔

الرحمہ (ملتان)

انگل امیری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ٹھہرتا ہی نہیں تھا بہت پریشان رہتی تھی کہ ایک دن مصالحوہ فوڈ میگزین میں آپ کا کالم روحانی مسیحا پڑھا تو امید کی اک کرن چاکی مگر آپ سے بات کرتے ہوئے گھبرا رہی تھی کہ پتا نہیں آپ میرا مسئلہ حل کریں گے یا نہیں کیونکہ میں تو غیر مسلم اور کرکچن ہوں اور آپ تو قرآن کے ذریعے لوگوں کے مسائل حل کرتے ہیں اور میں تو قرآن پڑھنا نہیں جانتی آپ کا وظیفہ کیسے پڑھوں گی؟ مگر آپ نے میرا مسئلہ سننے کے بعد مجھے ناف پر ہاندھنے کیلئے ایک کاغذی نقش دیا جس پر کچھ اعداد لکھے ہوئے تھے اور چند ضروری ہدایات بھی دیں میں نے آپ کی ہدایات پر پورا پورا عمل کیا اور آپ کی دعاؤں اور مسیحا کی بدولت آج میں ایک خوبصورت بچے کی ماں ہوں خداوند آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے۔

جواب: بیٹی! یہ بات صحیح ہے کہ میں صرف قرآن کے ذریعے ہی لوگوں کے مسائل حل کرتا ہوں اور اللہ کا نام اور کلام ہی پڑھنے کو دیتا ہوں اور غیر مسلم اسکو نہیں پڑھ سکتے لیکن میرے بزرگوں نے علمِ جفر یا علمِ الاعداد کی روشنی میں خلق کو فیض پہنچانے کیلئے کچھ ایسے نقش بھی تیار کئے ہیں جو غیر مسلموں کو بھی دیئے جاسکتے ہیں اس میں وظیفہ پڑھنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے میں نے بھی علمِ الاعداد کی روشنی میں تیار کردہ نقش آپ کو دیا تھا اور میرے پروردگار نے اس نقش کی برکت اور اپنی رحمت سے آپ کو اولاد کی نعمت سے نوازا خداوند آپ کو مزید خوشیاں عطا فرمائے۔

بھی پڑھنے کو دیا آج آٹھ مہینے بعد میں آپ کو یہ خوشخبری دے رہی ہوں کہ قادری صاحب آپ کی دعاؤں سے میرا انگلینڈ کا (Visa) آگیا ہے اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: بیٹی! انگلینڈ پہنچ کر اللہ پاک کے حضور شکرانے کے 2 لعل ادا کرنا ہرگز نہ بھولنا اور اپنے بچوں کی اچھی تربیت کا خاص دھیان رکھنا اللہ آپ کو خوش رکھے (آمین)۔

کاروبار میں بندش، رزق میں کشیدگی، اور خاص طور پر حسد، نظریہ اور حسد کے ذریعہ رشتوں میں بندش اور تاخیر سے نجات اور من پسند رشتوں کیلئے ماورضان میں لوحِ قہر قدر تیار ہوگئی ہے محدود تعداد میں تیار کی گئی ہیں ڈاک کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

سمیراناز (سیالکوٹ)

قادری صاحب میں ایک لڑکے کو بہت پسند کرتی ہوں اور وہ بھی مجھ سے بہت محبت کرتا ہے ہم دونوں کا تعلق جی کلمی ٹیلی سے ہے وہ سعودیہ میں انجینئر ہیں اور میں نے ماسٹر کیا ہوا ہے ہماری اور ان کی ذات الگ ہے جس کی وجہ سے لڑکے کے والد شادی کرنے پر راضی نہیں ہوتے تھے ہم نے بیرونی فقیروں پر بھی بہت پیسہ خرچ کیا مگر کام کسی نے نہیں کر کے دیا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوحِ نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا میں حیران ہوں قادری صاحب ابھی وظیفہ ختم نہیں ہوا ہے اور ان کے والد رشتہ پر راضی ہو گئے ہیں اگلے ہفتے ہماری مکملی ہے وظیفہ کا اب کیا کرنا ہے راہنمائی فرمادیں۔

سز انصاری (امرکھ)

میری چھوٹی بیٹی کی عمر 28 سال ہو چکی تھی ایک مرتبہ مگنی ہو کر نوٹ لگی تھی اسکے بعد سے کہیں بھی رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے آتے تھے پسند کا اظہار بھی کرتے تھے مگر بعد میں خاموشی اختیار کر لیتے تھے بات جتنی ہی نہیں تھی آپ سے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے بندش کرادی ہے۔ اس بندش سے نجات حاصل کرنے کیلئے آپ نے لوحِ نکاح اور مبارک پتھر بھیجا تھا آپ کا بتایا ہوا وظیفہ بھی پڑھا قادری صاحب! میں آپ کی بے حد شکرگزار ہوں کیونکہ لوحِ نکاح اور مبارک پتھر کی برکت سے چار مہینے کے اندر میری بیٹی کا بہت اچھے گھرانے میں نکاح ہو گیا اور رخصتی بھی ہو گئی میری بیٹی اور ہم سب بہت خوش ہیں اور دن رات آپ کے لئے دعائیں مانگتے ہیں اللہ تعالیٰ آپ کے علم میں مزید اضافہ فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میں بھی آپ کے لئے دعاگو ہوں کہ اللہ پاک آپ کی زندگی میں آسانیاں اور مزید خوشیاں عطا فرمائے اور ہم سب کو حاسدوں کے حسد سے محفوظ رکھے (آمین)۔

ردمانہ تنویر (جہلم)

قادری صاحب میں نے انگلینڈ جانے کیلئے آپ سے لوحِ مراد منگوائی تھی کیونکہ میرے شوہر انگلینڈ میں رہتے ہیں سال 2 سال بعد جب بھی وہ پاکستان آتے تو یہ کہہ کر واپس چلے جاتے تھے کہ اس سال بلالوں کا اگلے سال بلالوں کا اس طرح نال منول کرتے کرتے 6 سال بیت چکے تھے اور 3 بچے بھی ہو گئے تھے مگر پتہ نہیں کیوں اپنے پاس بلانے میں وہ سنجیدہ ہوتے ہی نہیں تھے بچے بڑے ہو رہے تھے میں بہت پریشان رہنے لگی تھی کیونکہ بچے احساس کتری کا شکار ہونے لگے تھے آپ سے فون پر انگلینڈ جانے کیلئے اپنی خواہش کا اظہار کیا تو آپ نے لوحِ مراد بھیجی اور وظیفہ

Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

مصالحہ پس

• گائے کے کچے دودھ میں شہد ملائیں اور اسے نہانے سے پہلے پورے جسم پر لگالیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو نہالیں۔ مستقل مزاجی سے یہ عمل دہرانے سے بچنے بھر میں ہی رنگت نکھرنی شروع ہو جائے گی۔

• اگر آپ کو آنکھیں تنگی ہوئی محسوس ہوتی ہیں یا پھر آنکھوں کے گرد حلقے ہیں تو کھیرے کے باریک گول قتلے کاٹیں اور اسے آنکھوں پر رکھ کر آرام سے لیٹ جائیں۔ جب کھیرے کے ٹکڑے خشک ہو جائیں تو انہیں آنکھوں سے ہٹالیں۔

• اگر سردیوں میں آپ کے پیروں کی جلد سکنے لگتی ہے اور ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں تو پیٹرولیم جیلی لگا کر پیروں کو نیم گرم پانی میں ۱۵ منٹ کے لئے رکھیں۔ اس کے بعد جھاڑوں سے پیڑ رکھ کر صاف کریں اور پھر تولیے سے صاف کر کے موزے پہن لیں۔ اس عمل سے پیروں کو نمی ملے گی اور جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

• بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لئے قدرتی پھلوں کا اصل سر کے استعمال بہت مفید ہے۔ سفید سرکہ ہلکے رنگ کے بالوں اور رنگ دار سرکہ سیاہ اور گھنے بالوں کے لئے بہتر ہے۔ اس کے لئے نہانے کے بعد سر کے کو پانی میں ملا کر اس سے بال دھوئیں اور پھر ایک مرتبہ پانی بالوں سے گزرا لیں۔



• بالوں کو لمبا کرنے کے لئے ماش کی دال بھگو کر پیس لیں اور اسے سر پر لگالیں۔ ایک گھنٹے کے بعد بالوں کو سادہ پانی سے دھولیں۔ اس عمل سے بال تیزی سے بڑھتے ہیں۔

• قالین کی صفائی کے لئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا کپڑے دھونے والا پاؤڈر ملائیں۔ اس پانی کو قالین پر ڈالیں اور تنکوں والی جھاڑو سے کھڑے ہو کر صفائی کریں۔ قالین چمک اٹھیں گے۔

• تیل میں انڈہ یا کباب تلتے وقت جھاگ بن جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے تیل میں چمکی بھر ہلدی ڈال دیں اور پھر انڈہ یا کباب تلیں۔

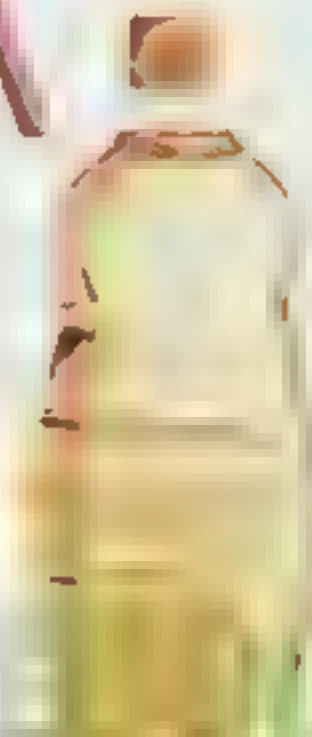
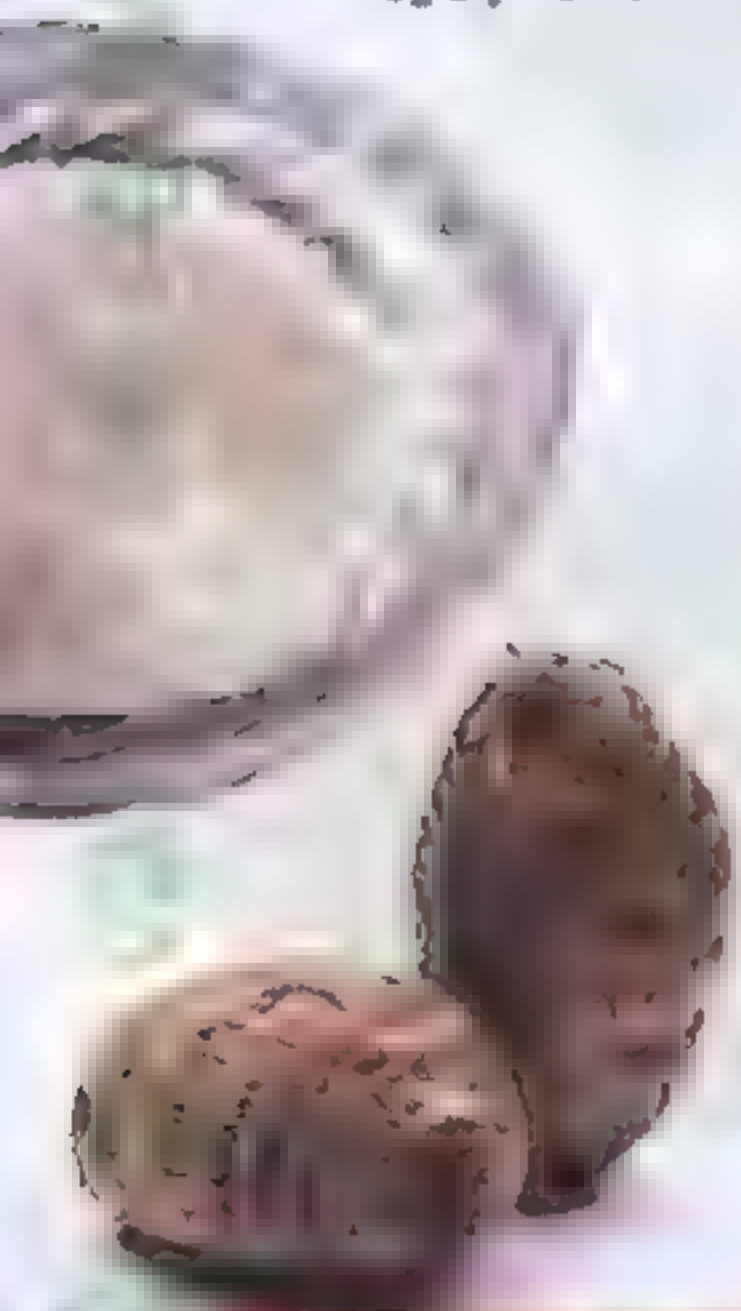
• مرسوں کا تیل گرم کرتے وقت ایک روٹی کا ٹکڑا یا پیاز کا ٹکڑا ڈال دیں۔ اس سے تیل کی کڑواہٹ نکل جائے گی۔

• اردی کے پتے محفوظ کرنے کے لئے چوں پر چکنائی لگائیں اور اسے ٹل کے کپڑے میں لپیٹ کر قریح میں رکھ دیں۔ اردی کو لیس سے بچانے کے لئے ذرا سا کھانے والے چونے کے پانی میں بھگو دیں۔

• سالن میں آلو کو ٹوٹنے سے بچانے کے لئے آلو کو کاٹنے کے بعد نمک لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر آلو کو کرہاڑی میں ڈال دیں۔

• نئے چاول پکانا مشکل ہوتے ہیں۔ اگر چاول بھگوتے ہوئے ان میں اچھی طرح نمک ملا دیں، پھر دھولیں تو وہ پڑانے چاولوں کی طرح نکلیں گے۔

• بانس کا فرنیچر یا نوکریاں نئی ہوں تو بہت خوبصورت لگتی ہیں لیکن میلی ہو کر نہایت بد نما نظر آتی ہیں۔ اگر انہیں نمک ملے پانی سے دھویا جائے تو صاف ہو کر نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔



صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

مچھلی کا گوشت نہایت عمدہ غذا ہے

برسوں سے یہ بات سنتے چلے آئے ہیں کہ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی ضرور کھانی چاہئے لیکن کم از کم ہمارے ہاں ایسے گھرانے بہت کم ہیں جہاں ہفتے تو کیا مینے میں بھی ایک مرتبہ مچھلی کا گوشت پکایا جاتا ہو۔ طبی ماہرین مچھلی کے گوشت کی افادیت پر مسلسل تحقیق کر رہے ہیں۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق مچھلی کا گوشت ہیموگلوبن میں اضافے اور کولیسٹرول میں کمی کا اہم ذریعہ ہے لہذا توانائی کے خزانہ کی حیثیت سے مچھلی کے گوشت کو ترجیح دی جانی چاہئے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ اگر ایک مینے میں 5 بار مناسب مقدار میں مچھلی کا گوشت



استعمال کر لیا جائے تو خواتین میں بالخصوص مگر مردوں میں بھی فالج کا خطرہ نہیں رہتا۔ دماغی محنت کرنے والے افراد کے لئے مچھلی کا گوشت انتہائی عمدہ غذا ہے کیوں کہ اس میں پائے جانے والے 3 فیٹی ایسڈ ذہنی امراض کی روک تھام میں انتہائی معاون ہیں۔ مچھلی کھانے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے جس سے ڈپریشن کا بھی خاتمہ یقینی ہو جاتا ہے۔ مچھلی کا گوشت دل کی دھڑکن کو معتدل رکھتا ہے اور یہ سرطان کی بعض اقسام سمیت پیٹ کے ورم سے متعلقہ بیماریوں کے خاتمہ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔



ناریل کا پانی، طاقت ور مشروب

ناریل کا پانی پینے سے فوری طور پر طمانیت کا احساس تو ہوتا ہے لیکن ہم سے اکثریت اس امر سے واقف نہیں کہ ناریل کا پانی انتہائی طاقت ور ہوتا ہے۔ امریکی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھیل اور ورزش کے بعد ناریل کا پانی پینا کسی بھی تیزابی مشروب کے پینے سے بہتر ہے کیوں کہ یہ ایک انتہائی قدرتی طاقت پہنچانے والی چیز ہے اس میں پوٹاشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ کھیلوں کی سرگرمیوں اور ورزش کے بعد پینے کے لئے بہترین مشروب ہونے کے ساتھ بازار میں تیزابی مشروبات کے مقابلے میں قدرتی اور معیاری بھی ہے۔ ناریل کے پانی میں شامل پوٹاشیم عضلات کی سوزش اور رگ کا چڑھنا جیسے مسائل میں بہترین کام کرتا ہے۔ اس میں تمام تر صحت مند غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی کھوئی ہوئی توانائی کو بحال کرتا ہے اس سے وہ لوگ بھی استفادہ کر سکتے ہیں جو کوئی ورزش نہیں کرتے۔



ذیابیطس پر کریلے سے قابو پائیں

کریلے یا ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق کریلے میں انسولین جیسا ایک مادہ پایا جاتا ہے جس سے خون میں چینی کی مقدار کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ششکائی انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق کریلے میں 14 انتہائی بائیو ایکٹیو اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں خون میں موجود چینی سے توانائی نہیں بنتی کیوں کہ ان کے جسم میں انسولین جمع نہیں ہو پاتی۔ چونکہ کریلے تمام معدنی ضروری اجزاء اور وٹامن بالخصوص وٹامن اے بی اور سی اور فولاد کی غذائیت رکھتے ہیں اس لئے ان کا باقاعدہ استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔



قربانی کا گوشت کھائیں، مگر احتیاط سے

دیرینہ امراض میں مبتلا افراد اپنے معالج کے مشورے پر ضرور عمل کریں

بقربان یا عید الاضحیٰ کی ایک پہچان چٹارے دار نمکین اور مرے کے گوشت کے پکوان ہیں۔ کوئی یہ پکوان بنانا کرہلکان ہوتا ہے اور کوئی انہیں کھا کھا کر اپنے پیٹ کا برا حال کر لیتا ہے۔ اسی لئے طبی ماہرین بالخصوص عید الاضحیٰ کے موقع پر کھانے میں اعتدال رکھنے کا درس دیتے ہیں۔

مصالحے دار اور بخشنے ہوئی کھجی کا ناشتہ ہو یا قربانی یا پھر گوشت سے بنی ہوئی انواع و اقسام کی ڈشیں عید الاضحیٰ کے موقع پر ہر گھر میں یہ اہتمام ہوتا نظر آتا ہے اور یہ سلسلہ کئی دنوں تک جاری رہتا ہے تاہم مسلسل کئی روز تک گوشت کھانے سے صرف طبیعت ہی بوجھل نہیں ہوتی بلکہ کولیسٹرول بدہضمی سینے میں جلن امراض قلب ذیابیطس بلند فشار خون سمیت دیگر امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے عید الاضحیٰ کے موقع پر بھاپ میں پکا ہوا یا پھر ابلایا ہوا گوشت سبزی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں زیادہ مرچ مصالحے نہیں ڈالنے چاہئیں۔ گوشت کے ہمراہ سلاخ خصوصاً پودینے لیموں اور دہی کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ اگر دہی کورسے کی شکل میں یعنی تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر استعمال کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ موکی پھلوں اور سبز پوں کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہئے اس کے ساتھ ساتھ پانی کا کثرت سے استعمال کرنا چاہئے۔

یورک ایسڈ کی زیادتی اور گردوں کے مریضوں کو گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے کے بعد کرنا چاہئے خصوصاً دل کے مریض چربی والا گوشت 'گرڈے' مغز سری پائے اور کھجی استعمال نہ کریں کیوں کہ گوشت کے چربی سے ماریٹول کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گائے کے گوشت میں کولیسٹرول بکرے کے گوشت کی نسبت زیادہ ہوتا ہے جب کہ اونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بہت کم ہوتا ہے۔

گوشت کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی یا مشروبات پینے سے دل کی امراض اور دیگر تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں لہذا گوشت کھانے کے فوراً بعد ایسے مشروبات پینے سے اجتناب کرنا چاہئے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر اکثر حلق میں ہڈی سمسنے کے واقعات رونما ہو جاتے ہیں اس لئے ہڈی والا گوشت کھاتے ہوئے خصوصی احتیاط برتنی چاہئے۔

ذبح کے ایک گھنٹے بعد گوشت کو اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کھانے کے دوران بہت چھوٹے لقمے اور انہیں زیادہ دیر تک چبانے سے حرارے بنانے کا عمل کم ہو جاتا ہے اس لئے مناسب لقمے اور مناسب وقت سے غذا کی غذائیت سے استفادہ کرنا چاہئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے "کھانا کھاتے وقت طویل عرصہ لگانے والے لوگوں کی صحت بہتر ہوتی ہے جب کہ جلدی جلدی کھانے والوں کا واسطہ معدے کے امراض سے پڑتا ہے۔"

قربانی کا گوشت تازہ اور صحت مند غذائیت سے مہر پور ہونے کے باعث زیادہ حراروں پر مشتمل ہوتا ہے جس کو زیادہ مقدار میں کھانے سے بدہضمی سمیت دیگر مضر صحت اثرات کے خدشات بڑھ جاتے ہیں اس لئے بلند فشار خون اور دل کے امراض میں مبتلا افراد کو قربانی کا گوشت احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔ کسی قسم کی بے چینی کی صورت میں فوری اپنے معالج سے رجوع کرنے سے نقصان سے بچا جاسکتا ہے۔

گوشت کا ضرورت سے زیادہ استعمال اگر فوری طور پر نقصان نہ بھی دے تو آنے والے دنوں میں کئی دیگر امراض کا سبب ضرور بن سکتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ پیٹ تو آپ کا اپنا ہی ہے کیوں نہ ذرا سی احتیاط ہی کر لی جائے۔ ■



زیرے کو محفوظ رکھنے کے لئے

سفید زیرہ زیادہ دن تک رکھا رہے تو اس میں کیڑے لگ جاتے ہیں۔ اگر سفید زیرے کو توے پر ہلکا سا بھون کر محفوظ کریں تو اس میں کیڑے نہیں لگیں گے۔

قیتے کو کالا ہونے سے بچانے کے لئے

عام طور پر لوگ یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ اُن کا پکایا ہوا قیتہ کالا ہو جاتا ہے۔ قیتے کو کالا ہونے سے بچانے کے لئے اس میں پسا ہوا دھنیا نہیں ڈالیں اور نہ ہی اس میں پانی شامل کریں۔ قیتے کو اسی کے پانی میں پکانا مناسب ہے۔

درد میں آرام کے لئے

گرنے سے اگر چوٹ لگ جائے تو فوراً ایک پیالی گرم دودھ میں ½ چائے کا چمچ ہلدی ملا کر پینے سے درد میں فوری آرام آ جائے گا۔

بند آواز کھولنے کے لئے

سرد موسم میں گلا جکڑ جاتا ہے اور آواز بند ہو جاتی ہے۔ ایسے میں ایک چائے کا چمچ سونف ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد سونف چھان کر پھینک دیں اور پانی پی لیں۔ اس عمل سے آواز فوری کھل جائے گی۔

ٹپسی سے پڑنے والے سُرخ نشانات کو دور کرنے کے لئے

چھوٹے بچوں کے ٹپسی باندھنے سے پڑنے والے سُرخ نشانات (rashes) کو مٹانے کے لئے پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔ ان نشانوں پر پاؤ ڈر لگائیں اگر پاؤ ڈر دستیاب نہ ہو تو کارن فلور استعمال کریں۔

وزن کم کرنے کے لئے

صبح نہار منہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ½ لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں ملا کر پینے سے وزن بہت تیزی سے کم ہوتا ہے۔

سبزیوں کی تازگی برقرار رکھنے کے لئے

اگر سبزیاں زیادہ دیر کے لئے کاٹ کر رکھی ہوں تو اُن کے اوپر ½ کھانے کا چمچ چینی چھڑک دیں سبزیوں کی تازگی برقرار رہے گی۔

ٹوٹکے

پیاز کو خستہ رکھنے کے لئے

ہری پیاز کو کاٹ کر برف کے پانی میں بھگوئیں اس کے بعد سوپ میں ڈالیں تو پک کر خستہ رہیں گے۔

فریز کئے چاولوں کو گرم کرنے کے لئے

فریز کئے ہوئے چاولوں کو گرم کریں تو وہ اکڑ جاتے ہیں۔ چاولوں کو پہلے ڈبل بواکر میں رکھ کر بھاپ دے دیں۔ جب ایک ایک دانہ الگ ہو جائے تو توے پر رکھ کر دم دے دیں۔ اس عمل سے چاول بالکل تازہ کپے ہوئے چاولوں کی طرح لگیں گے۔



Bakray ki kalaiji
Mutton liver
بکرے کی کلیجی

Gajar
Carrot
گاجر



Taj patay
Bay leaves
تیج پتے

Aakhrot
Walnut
اخروٹ



Soonth
Dried ginger
سونٹھ

Malka masoor
ki daal
Whole red
lentils
ملکہ مسور کی دال



Anar dana
Dried pomegranate
seeds
انار دانہ

Sufaid mirch
White pepper
سفید مرچ



MASALA

TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 ☐ بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 ☐ چیک / ڈرافٹ

3 ☐ پی آر ڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس براچ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آڈیو کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

’مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ‘

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

بصرف 999 روپے میں

ازدادہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

WWW.PAKSOCIETY.COM